



DVOJAZYČNÁ INFORMAČNÁ BROŽÚRA



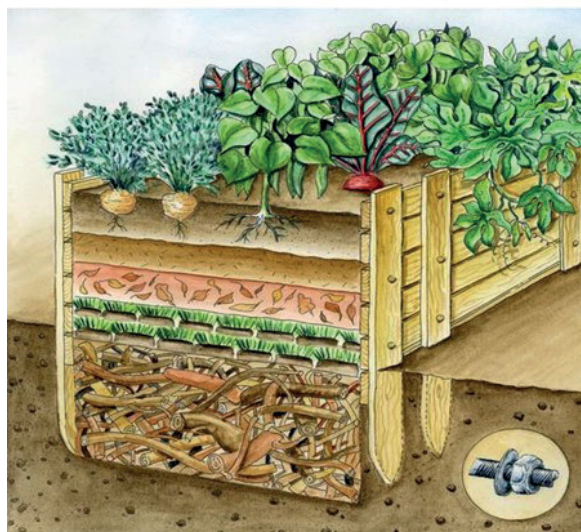
DWUJĘZYCZNA BROSZURA INFORMACYJNA

PERMAKULTÚRNA ZÁHRADA

Permakultúra je prístup k navrhovaniu produktívnych a vysoko udržateľných záhrad, balkónov, sádov, parkov, lesov a fariem. Inšpiruje sa dokonale fungujúcou prírodou.

U PERMAKULTÚRNEJ ZÁHRADY DODRŽIAUAME TIETO POSTUPY:

1. Budovanie pôdy



pôda zmiešaná s kompostom
hnoj / kompost
listie
trsy trávy
konáre
pletivo proti škodcom

Ide hlavne o vybudovanie vyvýšených záhonov, kde sa snažíme napodobniť zloženie pôdy v lese:

- na trávnik uložíme kartón
- navrstvíme suché hrubšie konáre alebo aj pne, na ne tenšie konáre
- ďalej striedame vrstvy zeminy a vyzretého hnoja alebo kompostu
- poslednú vrstvu tvorí nástielka zo slamy, sena alebo štiepky

2. Uysádzanie rastlín

Princípom je zmiešané pestovanie, teda pestrosť záhonov. Rešpektujeme pri

tom vzájomné vzťahy rastlín, ktoré si dokážu vzájomne pomáhať, napr. paradajky a kukurica.

Čo s čím sadiť – príklad osevného plánu

Príkladom môže byť následný osevný plán (zvýraznené rastliny sú hlavné plodiny v riadku.

V riadku je uvedená predplodina, medziplodina + následná plodina

- redkovka, šalát + kapusta zimná, zeler
- redkovka, šalát + petržlen
- cibuľa sadzačka + redkovka, šalát
- redkovka, šalát + uhorky, petržlen
- cibuľa semenáčka, redkovka, šalát + kaleráb skorý
- zemiaky + kapusta čínska
- karotka, redkovka, šalát + kaleráb gigant
- kel + baklažán, cvikla
- mrkva, šalát, redkovka

3. Starostlivosť o záhony

Permakultúrne záhony sa nerýľujú ani nekopú, pretože pred burinou ich chráni nástielka.

Na ich ochranu nepoužívame chémiu, proti škodcom bojujeme prírodnými prostriedkami, napr. výluhmi z bylín.

4. Navracanie zdrojov späť do záhrady

Všetky rastlinné zvyšky po zbere úrody ponechávame v záhonoch. Využívame kompostovanie rastlinných zvyškov z našej záhrady.

DOMÁCE PRODUKTY Z BYLÍN

Domáca výroba mydla:

Výroba mydla a kozmetiky nemusí byť žiadna veda. Suroviny a materiál na výrobu mydla ako glycerínovú mydlovú hmotu, farbu do mydla, silikónové formy na mydlo, 100% silice a všetko potrebné na výrobu mydla si zakúpte. Bylinky môžete použiť z vlastnej záhrady.

Postup na výrobu citrónovo - mätového mydla:

Mäta si na hrubo nasekajte a nechajte vysušiť na obrúsku. Bylinky musia byť umyté a dôkladne osušené. Čerstvú mäta pridáte do mydla až na záver. Glycerínovú mydlovú hmotu na domácu výrobu mydla a kozmetiky roztopte vo vodnom kúpeli. Mydlová hmota nesmie zovrieť, potrebujete iba, aby bola roztopená. Do mydla som pridajte esenciu – zopár kvapiek vône do mydla na prevoňanie mydlovej hmoty. Použite 100 % silicu mäty a citrónovú silicu. Pri výrobe iných druhov, použite rôzne druhy vône.

Roztopenú, prevoňanú a zafarbenú glycerínovú hmotu nalejte do formičiek. Dno silikónovej formy na mydlo položte na rovný a pevný povrch. Formu zaplňte mydlovou hmotou až po okraj. Ihneď zasypte povrch mydiel nesekanou mäťou. Nechajte vychladnúť. Po vychladnutí a stuhnutí vyberte z formičky zabalte.

Takto vyrobené mydlo je vhodné ako voňavý darček alebo na bežné použitie.

MÄTA PRIEPORNÁ



Domáca výroba ekologických sójových sviečok s bylinkami:

Na výrobu sójových sviečok sú ideálne rôzne sklenené alebo plechové nádoby na sviečky - podľa vkusu. Drevený knôt zasuňte do podstavca a pomocou pevnej nálepky ho pripevnite na dno. Drevený praskajúci knôt zvolte dostatočne dlhý – stačí, aby pár centimetrov pretŕčal z nádoby. Dĺžku knôtu si upravíte, keď bude sviečka vytuhnutá – knôt si odstrihnete.

Sójový vosk roztápajte vždy vo vodnom kúpeli. Do hrnca pridajte vodu a keď zovrie, stiahnite plameň a do vody postavte nádobu so sójovým voskom. Teplota topenia vosku nesmie presiahnuť 51 – 55 °C. Ideálnym pomocníkom je kuchynský teplomer.

Sójový vosk opatrne nalejte do pripravených pohárov. Počkajte pár minút a keď uvidíte, že vosk už pri okrajoch nádoby tuhne, nasypťte na povrch sviečky rôzne sušené kvietky a bylinky. Nechajte stuhnúť.

DOMÁCA UÝROBA TINKTÚRY – AKÉ BY NEMALI CHÝBAŤ UO UAŠEJ LEKÁRNIČKE:

Tinktúra je druh tekutého liečiva – výluh získaný z bylínok extrakciou vhodného rozpúšťadla. Macerovaním sa uvoľnia všetky prospešné látky na potrebnú liečbu. Takmer zo všetkých liečivých bylínok je možné dostať tinktúru. Veľkou výhodou macerátov je dlhá životnosť. Pri vhodnom skladovaní vydržia aj niekoľko rokov.

Výroba tinktúry je veľmi jednoduchá záležitosť. Najdôležitejšou ingredienciou sú nasušené alebo čerstvé bylinky v podobe kvetov, listov, vňate, plodov alebo koreňa. Ďalšou zložkou je 25-60% alkohol. Ako vhodnú variantu môžete použiť lekárenský lieh, ktorý kúpite v ktorejkoľvek lekárni alebo namiesto neho môžete použiť kvalitný biely alkohol bez chute a zápachu. Okrem týchto dvoch ingrediencií je dôležitá vhodná nádoba. Najlepšia je sklenená a v tmavej farbe, ktorú je pred použitím potrebné sterilizovať. Macerovať budete pár týždňov, počas ktorých macerát nevystavujeme slnku. Recept na výrobu tinktúry závisí od samotnej bylinky a dĺžky jej macerovania.

ZÁKLADNÝ RECEPT: Nadrobno nakrájanú rastlinu dáme do uzatvárateľnej nádoby (sklenenej alebo keramickej), zalejeme alkoholom (aspoň 1cm nad bylinu – ak by nebola dostatočne ponorená môže sa stať, že začne oxidovať). Tinktúru premiešame, nádobu uzavrieme a uskladníme na tmavom mieste pri izbovej teplote na požadovanú dobu. Doba výluhu je zväčša 14 dní avšak poznáme bylinky, ktoré na maceráciu potrebujú podstatne dlhší čas. Napr. pri pagaštane konskom sú to už 3-4 týždne. Ak extrahujeme listy, treba nádobu každý deň pretrepať, pretože listy zvyknú plávať na povrchu. Po uplynutí doby precedíme (prefiltrujeme cez gázu) vzniknutý roztok do nádoby, v ktorej ju budeme skladovať. V lekárni zakúpite aj liekovky, ktoré sú najvhodnejším variantom na uskladnenie výluhu. Po otvorení skladujeme v chladničke.

Nechťiková tinktúra

Použitie : zlepšenie a úprava defektov na koži, zle hojace sa rany, vysušenie akné, modriny; = pomer 1:5, 90% alkohol, macerácia kvetov = 3-4 týždne.

Tinktúra z alchemilky

Použitie : podpora tvorby materského mlieka, predchádzanie zápalov prsných žliaz, zlepšenie a úprava menštruácie, podpora otehotnenia; = pomer 1:5, 25%, macerácia vňate = 2 týždne

Dávkovanie : Užíva sa väčšinou 15 kvapiek 3x denne po dobu 3-6 týždňov alebo 1 kvapka na 1 kg hmotnosti na deň. Rozdeliť na 2-3 dávky. (príklad hmotnosť je 60 kg, to je 60 kvapiek na deň, túto dávku si rozdelíme na dve alebo tri dávky teda 20 kvapiek 3x denne alebo 30 kvapiek 2x denne).

Šalviouá tinktúra

Použitie : bolesti zubov, dezinfekcia po vytrhnutí zubu, zápal ďasien, hojenie áft/infekcií, zápal hrdla; = pomer 1:3, 45 - 60% alkohol, macerácia listov = 2 týždne

Dávkovanie : kloktadlo – 1PL do 1,5 dcl vody.



DOMÁCE BYLINKOVÉ OLEJE:

Na varenie alebo dochucovanie nemusíte používať len klasické oleje. Jednoduchým spôsobom si môžete pripraviť bylinkové oleje podľa svojej chuti.

Na prípravu potrebujete len samotné bylinky. Siahnuť môžete po klasických kuchynských bylinkách akými sú tymian, ligurček alebo rozmarín. Potrebujete priesvitnú fľašu, ktorú je možné uzatvoriť a olej – napr. slnečnicový, repkový či olivový. Odporúča sa najmä olivový olej, ktorý je lisovaný za studena - ten bude mať najlepšiu chuť. Bylinkový olej sa vyrába za studena alebo za tepla.

Uýroba bylinkového oleja za studena

– umyté a osušené bylinky vložte do čistej a suchej fľaše, vložte natrhané lístky, celé vetvičky i celé plody – voľba závisí na vás. Ich množstvo a pomer k oleju nie je daný, no čím viac bylínok použijete, tým bude vôňa intenzívnejšia a chuť výraznejšia. Do fľaše nalejte olej, aby boli bylinky celkom ponorené. Fľašou potraste a nechajte ju aspoň hodinu neuzavretú, aby sa uvoľnili vzduchové bubliny. Po hodine ju poriadne uzavrite a uskladňujte ju na obdobie dvoch týždňov na tmavom a suchom mieste. Ak sa vám po tomto období nebude zdať chuť dostatočne výrazná, vymeňte bylinky za čerstvé a nechajte ich v oleji ďalšie dva týždne.

Potom olej zlejte do tmavej fľaše a uchovávajte v chladničke. Plná chuť oleja sa zachová približne na tri mesiace. Olej môžete používať aj bez scedenia, no musíte ho pravidelne dopĺňať v takej miere akou ho míňate. V tomto prípade bude intenzita oleja postupne slabšia.

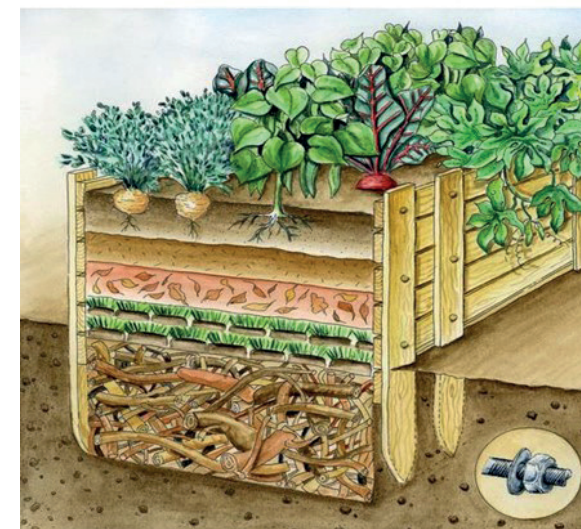
Uýroba za tepla

je rýchlejšim spôsobom. Olej najskôr pomaly zohrievajte tak, aby nezačal variť. Bylinky si rozkrájajte, pridajte do oleja a vypnite. Po vychladnutí olej preceďte a skladujte na chladnom a tmavom mieste, no nie v chladničke.

OGRÓD PERMAKULTUROWY

Permakultura to podejście do projektowania produktywnych i wysoce zrównoważonych ogrodów, balkonów, sadów, parków, lasów i gospodarstw rolnych. Inspiruje się doskonale funkcjonującą naturą. W ogrodzie permakulturowym stosujemy następujące procedury:

1. Budowa gleby



Chodzi głównie o budowanie klombów podwyższonych, gdzie staramy się naśladować skład gleby w lesie:

- umieszczamy karton na trawniku
- układamy suche grubsze gałęzie lub nawet pniaki, dla nich cieńsze gałęzie
- dalej naprzemiennie nakładamy warstwy gleby i dojrzałego obornika lub kompostu
- ostatnia warstwa to ściółka ze słomy, siana lub zrębków

2. Sadzenie roślin

Zasadą jest uprawa mieszana, czyli odmiana rabat kwiatowych. Jednocześnie szanujemy wzajemne relacje roślin, które mogą sobie nawzajem pomagać m.in. pomidory i kukurydza.

Co sadzić – przykładowy plan siewu

Przykładem jest kolejny plan siewu (podświetlone rośliny to główne uprawy w rzędzie).

Wiersz pokazuje przedplon, międzyplon + uprawę następną.

- rzodkiewka, surówka + kapusta ozima, seler
- rzodkiewka, sałatka + natka pietruszki
- doniczka do cebuli + rzodkiewka, surówka
- rzodkiewka, sałatka + ogórki, pietruszka
- sadzonki cebuli, rzodkiewka, sałata + wczesna kalarepa
- ziemniaki + kapusta pekińska
- marchewka, rzodkiewka, sałatka + kalarepa olbrzym
- kel + bakłażan, burak
- marchew, sałata, rzodkiew

3. Pielęgnacja klombów

Łóżka permakultury nie są wyrzucane ani kopane, ponieważ są chronione przed chwastami przez ściółkę. Nie stosujemy chemii do ich ochrony, zwalczamy szkodniki w sposób naturalny, m.in. ekstrakty ziołowe.

4. Odzyskiwanie zasobów z powrotem do ogrodu

Wszystkie resztki poźniwe pozostawiamy na rabatach po zbiorach. Stosujemy kompostowanie resztek roślinnych z naszego ogrodu.

DOMOWE PRODUKTY ZIOŁOWE

Produkcja mydła domowego Produkcja mydła i kosmetyków nie musi być nauką. Kupuj surowce i materiały do produkcji mydła, takie jak masa mydlana glicerynowa, farba mydlana, silikonowe foremki do mydła, 100% olejek eteryczny i wszystko, czego potrzebujesz do produkcji mydła. Możesz użyć ziół z własnego ogrodu.

Procedura produkcji mydła cytrynowo-miętowego:

Z grubsza posiekaj mięte i pozostaw do wyschnięcia na serwetce. Zioła należy umyć i dokładnie wysuszyć. Dodaj świeżą mięte do mydła do końca. Rozpuść

mydło glicerynowe do mydła domowego i kosmetyków w kąpeli wodnej. Mydło nie może utknąć, wystarczy, że się rozpuści. Do mydła dodaj esencję - kilka kropel zapachu do mydła, aby zaperfumować masę mydlaną. Użyj 100% olejku miętowego i olejku cytrynowego. Dokonując innych rodzajów, używaj różnych rodzajów zapachów.

Do foremek wlej stopioną, pachnącą i kolorową glicerynę. Połóż dno silikonowej mydelniczki na płaskiej i twardej powierzchni. Wypełnij formę mydłem po brzegi. Natychmiast pokryj powierzchnię mydła niepokrojoną mięte. Pozostaw do ostygnięcia. Po schłodzeniu i zestaleniu wyjmij z formy i zawiń.

Wytworzone w ten sposób mydło nadaje się jako pachnący prezent lub do codziennego użytku.

MIĘTA PIEPRZOWA



Domowa produkcja ekologicznych świec sojowych z ziołami:

Różne pojemniki na świece szklane lub cynowe idealnie nadają się do produkcji świec sojowych - według gustu. Wsuń drewniany knot do podstawy i przymocuj go do spodu za pomocą naklejki z pianki. Wybierz trzszczyący drewniany knot wystarczająco długi - po prostu wysuń kilka cali z pojemnika. Długość knota regulujesz po stwardnieniu świecy - obcinasz knot.

Zawsze rozpuszczaj wosk sojowy w kąpeli wodnej. Dodaj wodę do garnka, a gdy się zagotuje, usuń płomień i umieść w wodzie pojemnik z woskiem sojowym. Temperatura topnienia wosku nie może przekraczać 51-55 ° C. Termometr kuchenny jest idealnym pomocnikiem.

Ostrożnie wlej wosk sojowy do przygotowanych kubków. Odczekaj kilka minut i gdy zobaczysz, że wosk zestala się na brzegach pojemnika, polej powierzchnię świecy różnymi suszonymi kwiatami i ziołami. Niech stwardnieje.



DOMOWA PRODUKCJA NALEWKI - KTÓREJ NIE POWINNO ZABRAKNAĆ W TWOJEJ APTECZCE:

Nalewka to rodzaj płynnego leku - ekstrakt otrzymany z ziół poprzez ekstrakcję odpowiednim rozpuszczalnikiem. Maceracja uwalnia wszystkie dobroczynne substancje potrzebne do niezbędnego leczenia. Dostępne są prawie wszystkie zioła lecznicze nastój. Dużą zaletą maceratów jest ich długa żywotność. Przy odpowiednim przechowywaniu przetrwają kilka lat.

Produkcja nalewki to bardzo prosta sprawa. Najważniejszym składnikiem są suszone lub świeże zioła w postaci kwiatów, liści, łodyg, owoców czy korzeni. Pozostały składnik to 25-60% alkoholu. Jako odpowiednią opcję możesz użyć alkoholu farmaceutycznego, który możesz kupić w dowolnej aptece, lub zamiast tego możesz użyć wysokiej jakości białego alkoholu bez smaku i zapachu. Oprócz tych dwóch składników ważny jest odpowiedni pojemnik. Najlepsze jest szkło i w ciemnym kolorze, które przed użyciem należy wysterylizować. Macerujesz przez kilka tygodni, podczas których nie wystawiamy maceratu na słońce. Receptura na nalewkę uzależniona jest od samego zioła i długości jego maceracji.

PODSTAWOWY PRZEPIS: Drobnoposiekaną roślinę włożyć do zamykanego pojemnika (szklanego lub ceramicznego), zalać alkoholem (co najmniej 1 cm nad ziele - jeśli nie jest wystarczająco zanurzone, może zacząć się utleniać). Nalewkę wymieszać, pojemnik zamknąć i przechowywać w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej przez wymagany czas. Czas ekstrakcji to zwykle 14 dni, ale znane zioła, które potrzebują znacznie dłuższego czasu na macerację. Np. u konia kasztanowca minęło już 3-4 tygodnie. Jeśli wyciągamy liście, pojemnikiem trzeba codziennie wstrząsać, ponieważ liście mają tendencję do unoszenia się na powierzchnię. Po upływie czasu filtrujemy (filtrujemy przez gazę) powstały roztwór do pojemnika, w którym go będziemy przechowywać. W aptece można również kupić fiolki, które są najodpowiedniejszą opcją do przechowywania ekstraktu. Po otwarciu przechowywać w lodówce.

Nalewka z nagietka

Zastosowanie: poprawa i korekcja defektów skóry, trudno gojących się ran, wysuszenie trądziku, siniaki; = proporcja 1: 5, 90% alkohol, maceracja kwiatów = 3-4 tygodnie.

Nalewka alchemiczna

Zastosowanie: wspomaganie laktacji, profilaktyka stanów zapalnych gruczołu mlekowego, poprawa i korekta miesiączki, wspomaganie ciąży; = stosunek 1: 5, 25%, maceracja = 2 tygodnie Dawkowanie: Zwykle 15 kropli 3 razy dziennie przez 3-6 tygodni lub 1 kropla na 1 kg masy ciała dziennie. Podziel na 2-3 dawki. (przykładowa waga to 60 kg, czyli 60 kropli dziennie, dawkę tę dzielimy na dwie lub trzy dawki, tj. 20 kropli 3 razy dziennie lub 30 kropli 2 razy dziennie.

Nalewka z szałwii

Zastosowanie: ból zęba, środek dezynfekujący po ekstrakcji zęba, zapaleniu dziąseł, gojenie aft/infekcje, ból gardła; = stosunek 1: 3, 45 - 60% alkoholu, maceracja liści = 2 tygodnie

Dozowanie: płukać gardło - 1PL na 1,5 dcl wody.



DOMOWE OLEJKI ZIOŁOWE:

Nie musisz używać tylko klasycznych olejów do gotowania czy doprawiania. Z łatwością przygotujesz olejki ziołowe według własnych upodobań.

Do ich przygotowania potrzebujesz tylko ziół. Możesz sięgnąć po klasyczne zioła kulinarne, takie jak tymianek, liguria czy rozmaryn. Potrzebujesz przezroczystej butelki, którą można zamknąć i naoliwić - m.in. słonecznik, rzepak lub oliwka. Szczególnie polecana jest oliwa z oliwek tłoczona na zimno - będzie miała najlepszy smak. Olejek ziołowy produkowany jest na zimno lub na gorąco.

Produkcja oleju ziołowego na zimno

- umyte i wysuszone zioła włóż do czystej i suchej butelki, poszarpane liście, całe gałązki i całe owoce - wybór zależy od Ciebie. Ich ilość i stosunek do olejku nie są podane, ale im więcej ziół użyjesz, tym intensywniejszy aromat i smak bardziej wyraźne. Wlej olej do butelki, aby zioła były całkowicie zanurzone.

Wstrząśnij butelką i pozostaw ją bez nadzoru przez co najmniej godzinę, aby uwolniły się pęcherzyki powietrza. Zamknąć go dokładnie po godzinie i przechowywać w ciemnym i suchym miejscu przez okres dwóch tygodni.

Jeśli po tym okresie smak nie wydaje się wystarczająco mocny, wymień zioła na świeże i pozostaw je w oleju na kolejne dwa tygodnie. Następnie wlej olej do ciemnej butelki i przechowuj w lodówce. Pełen smak oleju utrzymuje się przez około trzy miesiące. Olejku można używać bez spuszczenia, ale należy go regularnie uzupełniać w takim stopniu, w jakim go mijasz. W takim przypadku intensywność oleju będzie stopniowo słabła.

Produkcja na gorąco

- to szybszy sposób. Najpierw powoli podgrzewaj olej, aby nie zaczął się gotować. Pokrój zioła, dodaj do oleju i wyłącz. Po schłodzeniu odcedź olej i przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu, ale nie w lodówce.

Názov mikroprojektu/Tytuľ mikroprojektu:

Tajomstvá pohraničia ukryté v prírode/Sekrety granicy ukryte w przyrodzie

Číslo mikroprojektu / Numer mikroprojektu:

INT/ET/ZA/3/VI/A/0334

Projekt je spolufinancovaný Európskou úniou z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja a štátnym rozpočtom Slovenskej republiky v rámci Programu cezhraničnej spolupráce Interreg V-A Poľsko-Slovensko 2014-2020/ Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa Republiki Słowackiej w ramach Programu współpracy transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020.

NEPREDAJNÉ/EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú jej autori a nedá sa stotožniť s oficiálnym stanoviskom Európskej únie a Žilinského samosprávneho kraja.

/Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej i Samorządowego kraja Żylińskiego.

Copyright by Základná škola Pavla Országha Hviezdoslava 2022

Vydavateľ/Wydawca:

Základná škola Pavla Országha Hviezdoslava
Hviezdoslavova 822/8
028 01 Trstená
www.zstrstena.sk