

Marie Diederichová

Vypěstujte si
vlastní zeleninu,
pomazlete se
se slepicemi
a zakousněte se
do domácího
chleba

SOBĚSTAČNOST

VLASTNÍ ZÁHONY, SLEPICE I ZAVĚŘENINY

OBSAH: NA CESTĚ ZA DOBRODUŽSTVÍM SOBĚSTAČNOSTI

6 O zeleninových záhonech, kozách, zavařovacích sklenicích a dózách: Moje cesta k jednoduchému životu

14 Hledání kořenů – aneb: Co vlastně člověk potřebuje?

18 Máte chuť si naplnit břicho? Vyrazte do zahrady!

21 Toužíte po společnosti? Vyrazte do stáje, na louku, na pastvinu!

22 Zavařovací sklenice neustále v pohotovosti? Šup s nimi do spíže!

23 Pečení vlastního chleba – aneb: „Miláčku, už jsi dnes nakrmil kvásek?“

25 Divoký sen o soběstačnosti – teď je čas na plánování

26 Stát se soběstačným: Je možná 100% soběstačnost?

28 Zahrada samozásobitele – aneb: Vlastní supermarket pod širým nebem, který pro vás má otevřeno dnem i nocí

33 Sny povoleny: Vytvořte si vlastní pěstební plán!

34 Jak velká by měla být moje zeleninová zahrada?

34 Co patří do mého regálu se zeleninou?

35 1 – Pro začátek a pro seznámení: Pro zvědavé

35 2 – Vyzkoušejte a znovu se zamilujte: Pro nadšence

35 3 – Jděte do toho naplno: Pro zeleninové znalce

42 Na párty pro nezadanou zeleninu! Pořadí, střídat a střídat: Jak nastavit

44 střídání plodin

45 Čas zahrady = čas jara? Ani zdaleka! Sem s výplní: Zelenina do mezer

47 Nový domov pro vaši zeleninu: Zakládání záhonů

47 Kde si zeleninovou zahradu založit?

48 Svoboda pro vás a vaši půdu: Zahradničení bez okopávání

- 50 Nádherný kompostový záhon
- 53 Těžba černého zlata: Jak si vytvořit vlastní kompost
- 54 Nejlepší místo pro kompost
- 55 Správné ingredience pro dobrý kompost – a co byste raději neměli kompostovat
- 56 Co má společného kompost a dort
- 56 Velmi teplý, nebo jednoduše studený? Jak kontrolovat teplotu ve svém kompostu
- 58 Ani příliš suchý ani příliš mokrá...
- 58 Přehazovat, nebo nepřehazovat?
- 59 Malé ruce, velká úroda
- 61 O semenech a semenáčcích: Pěstování sazenic a sklizeň vlastních semen
- 61 Správné místo: Kam s vašimi rostlinkami
- 62 Půda, co je pomazlí: V čem nejraději rostou mrňousové?
- 62 Ještě klíčí? Jistota je jistota: Zkouška klíčivosti
- 64 Místo: Máme! Vybavení: Máme! Semena: Máme! – A teď se pustíme do pěstování
- 67 Dvě jsou víc než jedna: Krok za krokem k vlastním rostlinkám
- 70 Proč mám ráda chyby – velká sedmička v pěstování rostlin a jak se chybám vyhnout
- 73 Ne všechna semena jsou stejná – jak učinit sebe a své rostliny nezávislymi
- 74 Sklizeň semen, množení rostlin – zapomeňte na hybridní odrůdy
- 78 Trápí vás starosti? Myslíte si, že nikdy nebudete soběstační anebo přes záplavu zeleniny nevidíte záhon? Tudy na to...
- 81 Pěstujte zeleninu, až bude záhon prskat ve švech: Portrét mých oblíbených rostlin pro samozásobitele
- 82 Pokud chcete začít v malém a zažít velké věci: Pro zvědavé
- 84 Mangold
- 86 Červená řepa
- 88 Česnek
- 92 Cibule
- 94 Ředkvičky
- 96 Salát
- 98 Asijská listová zelenina
- 100 Cuketa
- 102 Až budete zase nabízet přebytečné cukety
- 104 Portulák
- 106 Kozlíček polníček
- 108 Fazol tyčkový
- 110 Fazol keříčkový
- 112 Bob
- 114 Topinambur
- 117 Nezbytné nástroje pro samozásobitele
- 118 Pokud máte na záhonu chuť na změnu: Pro nadšence
- 120 Pórek
- 122 Celer
- 124 Mrkev
- 127 Rajče
- 134 Paprika
- 136 Artyčok
- 138 Špenát
- 141 Brambory
- 144 Kadeřávek
- 146 Kedlubna
- 148 Růžičková kapusta
- 150 Hrách setý
- 153 Okurka
- 156 Dýně
- 158 Cukrová kukuřice
- 160 Pastinák

- 162 Pokud máte chuť na výzvu: Pro zeleninové znalce
- 164 Hlávkové zelí (bílé zelí, červené zelí, hlávková kapusta)
- 166 **Tipy pro vztahy mezi košťálovou zeleninou**
- 168 Brokolice a květák
- 170 Čekanka
- 172 **Žádná zahrada v dohledu? Takhle se zahradničí na balkonu!**
- 175 Bylinky, bylinky, bylinky... Ty se hodí vždycky!
- 176 Bazalka
- 178 Rozmarýn
- 180 Tymián
- 182 **Ahoj, červíčci! – Vyznání lásky nejúžasnějším zvířatům na světě**
- 185 Váš malý ráj: Soběstačná ovocná zahrada
- 185 Vysadit jeden, dva, deset stromů
- 186 Když to prostě jen padá z nebe: Sadová louka
- 186 Malinký výběr ovoce, které miluji
- 188 Jablka
- 190 Hrušky
- 192 Jahody
- 194 Maliny
- 197 **Úděl samozásobitelů: Mulčování, hnojení, zalévání... Ale úplně v klidu!**
- 198 Třífázová zahrada – aneb: Metoda bez námahy. Takže nemusíte téměř vůbec zalévat a plít!
- 198 Čím více mulče, tím lépe!
- 201 Výroba vlastního hnojiva: Zeleninová výživa pro hladové
- 202 Seznam hostů na záhonovou párty – jak vyhnat ze zahrady neurvalé všežravce?
- 204 Kdo to svačí listy mého salátu? – Tipy proti slimákům
- 205 Slimáčí antihrdina v tygří kůži: Slimák největší
- 205 Okusování, vysávání a skvrny: Nenasytná zvířata a choroby rostlin
- 207 Otevřete brány zahrady vyklidněným soupeřům: Užitečný hmyz
- 211 **Zachraňme svět: Dnes zahradu, zítra planetu!**
-
- 212 **V blízkém vztahu se slepicemi, kozami a ovce**
- 216 **Kurník a zrní: Načepýřené slepice, kohouti a kuřata**
- 219 Domov pro vaše slepice: Takto by měl vypadat váš kurník
- 220 Čas krmení: Co jedí slepice?
- 223 Konečně hrdými pěstiteli slepic? Toto jsou vaše každodenní a týdenní úkoly
- 224 Další úroveň ve spíži: Uchovávání vajec
- 227 Proč přestat u slepic? Chov kachen
- 227 **Už jste se někdy sprchovali se slepicemi?**
- 229 **Louka, mléko a sýr: Chov koz pro vlastní spotřebu**
- 230 Kozy jsou náročné: Musí mít střechu nad hlavou
- 230 Kozel skáče vysoko, kozel skáče daleko, proč by ne, má na to čas: Správné oplocení
- 233 Předpověď na víkend: 100% pravděpodobnost dojení
- 234 Nácvik dojení
- 236 Sýr, jogurt, máslo: Zpracování mléka
- 239 Bez mláďat není mléko

- 241 **Ospravedlnitelná spotřeba masa: Existuje?**
- 242 Teplo, vlna, zábava: Ovce
- 242 Chlupatou, nebo mečivou?
- 245 Od ovce k huňatému svetru: „Ušij si sám“ je hudba včerejška! Než se začne vyrábět další kolekce, pohlad'te si své oblečení...
- 245 Proč tak záleží na tom, jakou vlnu používáte
- 246 Jak sprádat vlastní vlnu
- 247 Pracovití dělníci a vychloubačné královny: Včely!
- 249 **Soběstačnost s dětmi: Vyrůstání na vlastní pěst**
- 284 **Sáhněte si na těsto: Pečení vlastního chleba**
- 288 Základní ingredience pro váš chléb
- 288 Melu, melu mouku!
- 290 Tajuplné těsto aneb: Sdílené bydlení ve vaší lednici
- 291 Kvásková kultura
- 292 Základní recept na kváskový chléb bez hnětení
- 294 Vylepšete si svůj chléb
- 297 Houstičky a bagety: Mé oblíbené recepty
- 297 Žitné medové houstičky
- 298 Bageta aneb: Francouzský sen
-
- 252 **Skladování a konzervování – vychutnávat si letní dobroty po celý zbytek roku**
- 256 Budete spát jako Růženka: Skladování ovoce a zeleniny
- 259 O bublajících zavařovacích hrncích a prohýbajících se policích: Bezpečné zavařování
- 264 Marmeláda švédské královny
- 266 Zeleninová polévka ze skla
- 267 Zavařování té nejlepší rajčatové omáčky
- 269 Ještě to kvasí!? Šumivé fermentování
- 272 Díky čemu to zkysne?
- 273 Skvělé bakterie: Přednáška o kvašení
- 274 Fermentované duhové papriky
- 277 Fermentované fazole s koprem
- 278 Růžové kysané zelí
- 280 Čerstvá sklizeň i v zimě!
- 282 **Všechno je odpad! – Můžete to říct nahlas!**
-



O ZELENINOVÝCH
ZÁHONECH, KOZÁCH,
ZAVAŘOVACÍCH
SKLENICÍCH A DÓZÁCH:
MOJE CESTA
K JEDNODUCHÉMU
ŽIVOTU



▼
MŮJ SEN
O SOBĚSTAČNOSTI:
VŠECHNO TO ZAČALO
NĚKOLIKA CHUNDELATÝMI
KOZAMI...

^



„Všechno nejlepší k narozeninám, maličká,“ řekl otec a položil mi ruku na rameno. Proč zrovna teď? Už mi přeci gratuloval ráno. Po vydatné narozeninové snídani a dvanácti sfouknutých svíčkách (hned na první pokus!) jsme se vydali na procházku. A samozřejmě jsem se zastavila na pastvině, kde jsme teď stáli, abych se podívala na tři krásné kozy, které ležely vedle přívěsu pro koně a přežvykovaly.

„To jsou tvoje kozy,“ řekla máma – a já na ni vykulila oči. „Moje?“ vydechla jsem. „Opravdu?“ Začala jsem poskakovat radostí a padla jsem rodičům do náruče. Kdo by si pomyslel, že podlehnou mým nekonečným prosbám a skutečně mi dovolí chovat kozy?

Kolikrát mi kázali, že žijeme ve městě, a ne na farmě? A kolikrát mě poučovali o zodpovědnosti, kterou zvířata přinášejí, a o tom, že jsem na to ještě příliš malá?

Neměla jsem tušení, jak vypnout elektrický ohradník. Otec mi pomohl a já jsem doklopýtala přes pastvinu ke svým prvním vlastním kozám. Byly docela krotké a trpělivě mě nechaly, abych je jednu po druhé vzala do náruče a zabořila jim obličej do srsti. „Děkuji.“ To bylo jediné, na co jsem se zmožila, když jsem dostala ten nejlepší dárek. „Jsou skvělé!“

Nevím, kde se ve mně vzala ta vroucí touha mít vlastní malou farmu – prostě ji mám, co si pamatuji. Ze svého prvního kapesného jsem si našetřila na knihu o soběstačnosti. Také si živě vzpomínám, jak jsem se pokaždé přehrabovala v babiččiných sáčkích se semínky, když jsem ji přijela navštívit.

Ráda mi jich vždycky pár dala a ještě téhož dne jsem je zasela do květináčů na střešní terase u rodičů.

Můj přítel, se kterým jsem se o sedm let později přestěhovala do našeho prvního vlastního bytu, to se mnou neměl jednoduché. Nejenže jsem začala malou zahrádku, která byla součástí bytu, měnit na zeleninové políčko, zatímco uvnitř stále ještě stály stěhovací krabice. Netrvalo dlouho a přinesla jsem dvě nemocné slepice, které jsem několik týdnů ošetřovala v naší koupelně. A nejsem si jistá, jestli si uvědomil, jak často se bude muset jeho auto v příštích letech používat pro nouzové převozy koz a že vrstva hlíny v prostoru pro nohy u sedadla spolujezdce bude od nynějška pevnou součástí interiéru vozu.

Když se nám narodil syn, měla jsem pro pěstování vlastních potravin ještě větší motivaci. Chtěla jsem, aby to, co jí, bylo opravdu dobré. A co je lepší a čerstvější než zelenina, která roste přímo za oknem kuchyně? Nebo nejchutnější míchaná vajíčka s rajčaty na světě z čerstvě snesených vajec, ozdobená několika bylinkami ze zahrady?

Začala jsem přemýšlet o tom, jaké dětství bych chtěla svému synovi dopřát. Nebylo by skvělé, kdyby mohl trávit dny venku na čerstvém vzduchu, vyrůstat společně se zvířaty a učit se od útlého věku, co to znamená žít s přírodou, a ne proti ní? Viděla jsem ho, jak bosý běhá po velké zahradě, v ruce mrkev, kterou utrl ze záhonu, a v podpaží nese slepici. Skutečnost, že už jsem nebyla zodpovědná jen za sebe, ale i za něj, mé sny jen podpořila.

Měla jsem také přesné představy o tom, co a kde chci studovat: Chtěla jsem studovat ekologické zemědělství a nic jiného. A můj přítel (je to miláček!) se skutečně místo do Berlína, Lipska nebo Hamburku se mnou přestěhoval do Kleinalmerode, malé vesničky, kde jsou jen lesy, louky a hned za rohem zemědělská univerzita.

Jediný nedostatek: Náš byt neměl zahradu, ani metr čtvereční. Netrvalo však dlouho a seznámila jsem se s majiteli všech zarostlých pozemků v okolí, většinou starými lidmi, kteří se už o vlastní půdu nemohli starat a jejichž děti se už dávno odstěhovaly do města. Všichni byli nadšení, když jsem jim navrhla, že bych mohla tyto plochy využívat jako pastviny, zahradničit na nich a na oplátku je udržovat. Najednou jsem měla dostatek prostoru, abych mohla vyzkoušet všechno, o čem jsem kdy snila. Mé stádo koz se rozrostlo, pořídili jsme si více slepic a poprvé jsem vypěstovala tolik ovoce a zeleniny, že jsme museli dokupovat jen málo. A postupně pro zeleninu a podobné věci začal nacházet porozumění i můj přítel, který byl zpočátku skeptický, takže na zahradě už dávno nepracuji sama, ale děláme téměř vše jako rodina.

Kdyby mi někdo před šesti lety řekl, že si toho, co jíme, vypěstujeme a vygenerujeme tolik tak rychle, nikdy bych mu nevěřila. Všude jsem četla, že je lepší začít pomalu a nepřepínat se. A myslím, že je to cenná rada – koneckonců není nic horšího než hodit ručník do ringu, protože jste si toho na sebe vzali příliš mnoho. Jenže tahle rada držela mé sny při zemi.

Měla jsem sice představu rozlehlé, bujné, obrovské zahrady s dostatkem ovoce a zeleniny pro naši rodinu, vlastních slepic, domácího chleba, sýra, mléka a masa z vlastních zvířat (pokud si chcete přečíst více o mém názoru na etickou konzumaci masa, přejděte na stranu 241). Ale myslela jsem si, že než k tomu dojde, uplynou desítky let.

A tradá: Jakmile jsme začali náš sen jednoduše uskutečňovat, netrvalo ani tři roky, než jsme se dostali přesně tam, kde jsem vždycky chtěla být. Ovoce a zeleninu si pěstujeme téměř výhradně sami, jíme pouze vejce od vlastních slepic, pečeme si vlastní chléb, podle možností pijeme vlastní mléko a jíme čerstvý sýr feta, camembert, jogurt, zmrzlinu, klobásy a maso z vlastních zvířat. A to vše vedle práce na plný úvazek, studia, dítěte a všeho ostatního, co život přináší. Mezitím se stalo mým povoláním ukazovat ostatním lidem, jak se mohou sami zásobit ze své zahrady. A protože je to zdaleka ta nejlepší práce na světě, pracuji na plný úvazek v naší malé útulné kanceláři Wurzelwerk, plánuji videa pro své kurzy soběstačnosti, píši návody (nebo knihy) a pomáhám účastníkům kurzů s dotazy týkajícími se zahrady nebo slepic. Soběstačnost a práce na plný úvazek tedy nemusí být v rozporu, naopak: Po dlouhém dni v kanceláři se toužím uklidnit rytmickým crčením mléka do kbelíku na dojení, udělat si pohodlí na zahradní lavičce se slepicí a dobrou knihou, nebo se toulat po zahradě s košem na úrodu a přemýšlet, co bychom mohli večer uvařit.

Rýpat se v zemi, trávit každý den

pod širým nebem a uprostřed

bujících záhonů? Neznám nic krásnějšího.





Podívejme, kdo se schovává
za kozím chlívkem.

Nechci nikoho klamat: Soběstačnost na této úrovni může být zatraceně náročná. Když vaši láskyplně opečovávanou a udržovanou zeleninovou zahrádku během krátké doby zcela sežerou králíci. Když v mrazu taháte kbelíky s vodou, abyste zvířatům vyměnili pitnou vodu, která po několika hodinách opět zamrzne. Nebo když má vaše milovaná dojnice nádor na děloze a vy nevíte, jestli přežije porod tří kůzlat, co nosí v bříšku. Takové chvíle přijdou, tomu se nedá zabránit. Ale: Kromě těchto komplikací není soběstačnost zdaleka tak časově náročná, jak si pravděpodobně v současné době představujete.

Naše zahrada nás „stojí“ v průměru 3 hodiny práce týdně a zvířata dalších 5 hodin. Pak potřebujeme ještě čas na uchování a konzervaci sklizně a také mléko se musí zpracovat. Celkově to vychází asi na 10 hodin, což není mnoho, když uvážíte, že se o práci můžete podělit s ostatními členy rodiny.

Na začátku nám to samozřejmě trvalo déle, protože jsme se museli naučit všechny nové dovednosti a v podstatě jsme neměli ponětí, co vlastně děláme. Ale jsem si naprosto jistá: Dostali bychom se do tohoto bodu mnohem rychleji, kdybychom měli dostatek odvahy nebo víry, že je to možné. Pokud jsem se za posledních několik let něco naučila, tak je to toto:

Sněte o velkých cílech a věřte si, že jich dosáhnete

Pokud sníte o velké zahradě nebo chcete chovat zvířata pro vlastní potřebu, začněte! A udělejte to hned, ne až příští rok, až vaše dítě nastoupí do školky nebo až půjdete konečně do důchodu. Existuje tisíc důvodů, proč se to „zrovna teď nehodí“. Ale ten „správný okamžik“, na který čekáte, pravděpodobně nikdy nenastane.

Jediné, co potřebujete, je touha učit se novým věcem a dostatek vytrvalosti, abyste vydrželi, když to půjde ztěžka (protože to určitě půjde!). Pak dokážete všechno, co si usmyslíte, tím jsem si jistá!

Existuje tolik úžasných důvodů, proč být alespoň do určité míry soběstačný: naše životní prostředí, naše mysl a tělo, nezávislost, svoboda, budoucnost... A obrovská zábava. Je příjemné vědět, odkud pochází jídlo, které máte na talíři. Je příjemné sáhnout do půdy, zasít, sklidit a pochutnat si. Je dobré slyšet kdákání slepic nebo nevěřičně naslouchat květinové louce, protože včely bzučí a sbírají, až to nemohou unést. Je fantastické, když se vůně čerstvě upečeného chleba rozšíří po celém domě a celá rodina se sejde v kuchyni, aby se přetahovala o „patku“ (při krájení chleba). Je radost otevřít uprostřed zimy zavařovací sklenici a připomenout si chuť léta. Jste pyšní na to, že můžete na kolovrátku sprádat vlnu a plést těm nejmenším čepice. To vše neznamena jen soběstačnost, ale především znovuobjevit sebe sama a život a získat nový vztah k přírodě.

V této knize vás chci vzít za ruku a ukázat vám, jak může soběstačnost vypadat. Soběstačnost se stala módním slovem, o kterém se dnes všude píše – a to je dobře. Protože nás nutí přemýšlet o své spotřebě, o společnosti, ve které žijeme. Ale je také děsivé. Soběstačnost je totiž velké slovo, které pro mnohé znamená: všechno, nebo nic.

Přitom může vypadat úplně jinak. Nejde o to dělat všechno dokonale, ale najít si svou vlastní cestu.

Možná hledáte inspiraci, jak si věci obstarávat postupně sami? Možná chcete pěstovat veškerou svou zeleninu, nebo třeba jen rajčata – protože je máte tak rádi? Možná plánujete konečně sdílet prostor na zahradě s roztomilými slepicemi a drzými kozami? A možná jen chcete vědět, jak příští rok přežijete cuketovou nadílku?

Bez ohledu na to, kde se nacházíte nebo co máte na srdci, na všechny tyto myšlenky existuje jen jedna odpověď: Věřte si.



Vydejte se na dobrodružnou cestu
k soběstačnosti!



HLEDÁNÍ KOŘENŮ –
ANEB: CO VLASTNĚ
ČLOVĚK POTŘEBUJE?





▼
KAŽDÁ SLEPICE MÁ
VLASTNÍ OSOBNOST.
▲

Velkou otázkou, kterou si klademe stále častěji, je, co skutečně potřebujeme. Nebo jinak řečeno: Nešlo by to jednodušeji, nemohlo by to být snazší? Mnoho lidí touží po zpomalení, chtějí toho méně. Práce na zahradě, vytváření něčeho vlastníma rukama a vnímání větru a počasí přináší pocit pevné půdy pod nohama. A večerní posezení u táboráku je mnohem uspokojivější než další sledování nekonečných seriálů.

Krása soběstačnosti, ať už částečné, nebo úplné, spočívá v tom, že si člověk znovu váží zeleniny, ovoce, jídla obecně, zvířat – a věcí, na které jsme si už tak zvykli, že ani nevíme, odkud pocházejí a jak vznikají. Čerstvá letní zelenina, jako jsou rajčata a cukety, je k dispozici pouze v teplých měsících. To, co na první pohled vypadá jako život v nedostatku, je ve skutečnosti pravým opakem: Nedovedete si představit, jak moc se těšíme na první sklizeň rajčat. Sladká chuť doma vypěstovaných rajčat je prostě nesrovnatelná. A jakmile si na to zvyknete, nebudou mít vodnatá zimní rajčata vypěstovaná v chladných měsících někde daleko ve skleníku šanci.

Slepice si v zimě také dávají pauzu od snášení – my se sice zaopatříme a vejce si přes léto uložíme na zimu, ale jakmile dojdou, dáme si pauzu i my a nemůžeme se dočkat, až se dny začnou prodlužovat a naše slepice se opět pustí do snášení (Chcete se o tom hned teď dozvědět víc? Viz strana 15). První vejce v roce je vždy malý svátek.

Známe příběh potravin, které sami pěstujeme. To, co jíme, jsme vyrobili vlastníma rukama. A to je prostě dobrý pocit. Každý, kdo si

vyzkouší soběstačnost, je automaticky okouzlený: Chlebem, který si sám upekl, nejrůznějšími barvami, kterými mohou zářit slepičí vejce, nebo chutí doma vypěstované mrkve, na kterou už vlastně zapomněl. Soběstačnost je kouzelná!

Takže. Co skutečně potřebujeme? Co chceme dělat sami a především: Co vlastně dokážeme udělat sami? A co nám vyhovuje? To jsou velké otázky, které se objevují hned na začátku. Protože být soběstačný znamená také plánovat.

Jsem přesvědčená, že byste si měli hodně věřit. Ale chtít to udělat všechno najednou a hned začít s úplnou soběstačností je (téměř) nemožné – přinejmenším pokud jste zatím na úplném začátku a musíte si všechny staré dovednosti a schopnosti znovu osvojit. Proto vám chci touto kapitolou pomoci rozhodnout se, kde, propánajána, začít, když máte hlavu plnou nápadů a srdce plné snů. Co všechno je potřeba k dosažení soběstačnosti a jak je to časově náročné? Pojdme společně zjistit, jaké by měly být vaše další kroky!



Máte chuť si naplnit břicho? Vyrazte do zahrady!

Svůj první zeleninový záhon můžete založit během chvilky a se správným pěstebním plánem a několika zeleninovými rostlinami vhodnými pro začátečníky budete mít brzy první úrodu. Postupně se budete moci pustit i do náročnějších kandidátů ze zeleninového světa a sami si vypěstovat paletu nejrůznějších druhů zeleniny – včetně starých, téměř zapomenutých rostlin, které neseženete v žádném supermarketu.

Nejprve byste však měli myslet na ovoce. Než začne plodit ovocný strom, trvá to na rozdíl od zeleniny mnoho let. S výsadbou sadu tedy nemůžete začít dostatečně brzy. Možná znáte přísloví: „Ideální doba pro výsadbu stromu byla před 20 lety. Druhý nejlepší čas je teď.“

Myslím, že co se týká zeleniny, je reálné být do značné míry soběstačný alespoň v létě (pokud je to váš plán) tak za dva roky. Není to tak složité, jak si mnozí myslí. A jak budete postupně získávat zkušenosti, nakonec se naučíte, kdy co a kam sázet, abyste byli v zelenině soběstační celoročně. Takže pokud chcete začít se záhony, květináči, semínky a rostlinkami, přečtěte si kapitolu „Zahrada samozásobitele – aneb: Vlastní supermarket pod širým nebem, který pro vás má otevřeno dnem i nocí“ začínající na straně 28.

▼
ŠUP S VÁMI NA ZAHRADU!
UDĚLEJME SVĚT O NĚCO
ZELENĚJŠÍM.
^



▼
VYZKOUŠEJTE: KOZY MOHOU BÝT
DOCELA ZVĚDAVÉ.
▲



Toužíte po společnosti? Vyrazte do stáje, na louku, na pastvinu!

Pokud chováte slepice, nepotřebujete televizi. Jsou prostě srandovní! A každá je jiná: Některé jsou důvěřivé a rády se nechají celý den nosit, jiné jsou zvědavé, budou za vámi chodit po celé zahradě a pozorovat každý váš pohyb, další jsou bojovnice za svobodu, které se uhnízdí na ovocných stromech a využijí každé příležitosti, aby něco uloupily v sousedově zahradě.

Když brzy ráno přijdete do zahrady otevřít dvířka od kurníku, máte v sobě něco mírumilovného. Je to hezký začátek dne, když uslyšíte, jak začnou slepice potěšeně kdákat, jakmile zjistí, že přicházíte. A pozorovat je, jak nadšeně běhají po louce a vrhají se na hromadu kompostu. Nebo si s nimi večer tiše povídat, když už všechny sedí na hřadech. Odpovídají jemným, téměř láskyplným vrkáním.

Slepice a králíci jsou ideálními zvířaty pro začínajícího samozásobitele. Nepotřebují mnoho péče a prostoru, mají zvládnutelné základní vybavení a jsou tak malí, že se o ně mohou bez problémů starat i vaše děti.

Ovšem dojení našich koz je také výjimečný okamžik. Je to velký závazek být každý den ve stejnou dobu doma, abyste je mohli podojit. Já si však nenechám tuto intimní, meditativní chvíli se zvířaty ujít. Je úžasné, jak rychle se po hektickém dni uklidníte při rytmičtém stříkání mléka do kbelíku.

Ať už dojdete kozy, ovce, nebo krávu: Spojuje vás to s nimi. K žádnému z našich zvířat necítím tak hlubokou lásku a náklonnost jako ke svým kozám. A to něco znamená, protože u nás milujeme každé zvíře velmi vroucně!

Je velmi vzácné, že už nemusíte hledat pečeť, která odpovídá vašim etickým a ekologickým hodnotám. Velkochov a zkažené maso? Ne, děkuji! Naše zvířata žijí tak svobodný a šťastný život, nakolik jim jej dokážeme dopřát. Jediný potravinový skandál, na který si musíme dávat pozor, je, když se slepice pustí do záhonů s jahodami.

Ale: Zvířata s sebou vždy nesou zodpovědnost. Chtějí být krmeny každý den, ať už jste nemocní, celý den prší jako z konve, nebo jste na letní dovolené. Pokud často cestujete, měli byste si za sebe před pořízením prvních zvířat zajistit spolehlivou „náhradu“.

Dostali jste teď opravdovou chuť pustit se do chovu zvířat? Tomu dobře rozumím – v kapitole „V blízkém vztahu se slepicemi, kozami a ovcemi“ na straně 212 vám vyprávím o našem životě se zvířaty.



Není nad sklenici
zavařených švestek,
ve které je skryté léto.

Zavařovací sklenice neustále v pohotovosti? Šup s nimi do spíže!

Jestli chcete mít i v zimě a na jaře k dispozici rozmanité potraviny ze zahrady, měli byste část letní úrody konzervovat. Samozřejmě existuje celá řada druhů zeleniny, které můžete jíst i v zimě (více o zelenině, která zvládá mráz, se dočtete na straně 44), ale je skvělé mít ve skříni letní druhy, i když sněží.

Zcela upřímně: Rajčata a další letní zelenina, kterou si v zimě můžete koupit v supermarketu, jsou jen slabou napodobeninou toho, jak by měla chutnat.

Co takhle místo ní lahodnou domácí rajčatovou omáčku, která vám během několika vteřin

vrátí léto a rozveselí vaše chuťové pohárky? V kapitole „Skladování a konzervování – vychutnávat si letní dobroty po celý zbytek roku“ na straně 252 vám ukážu, jak skladovat ovoce a zeleninu v jejich přirozeném stavu a konzervovat úrodu kvašením nebo zavařením. Pokud vaše vlastní úroda ještě nestačí na konzervaci, nenechte se tím zastavit: Stačí si pořídit krabici rajčat z ekologické farmy nebo stánku na trhu ve svém okolí! V hlavní sezóně není vůbec drahá – a po celý rok si můžete dopřát vynikající regionální jídlo.

Pečení vlastního chleba – aneb: „Miláčku, už jsi dnes nakrmil kvásek?“

Nic nepřipomíná domov víc než vůně čerstvě upečeného chleba. Jakmile jednou začnete péct vlastní chléb, je těžké přestat. Už jen proto, že chutná mnohem lépe než chléb koupený v obchodě. A protože pečení chleba je prostě zábava! Již osm let si pečeme chléb zcela sami a používáme kvásek. Proč se tolik lidí domnívá, že pečení s kváskem je příliš složité? Samozřejmě, že můžete použít i droždí, ale kvásek je naprosto fascinující, zdravý a chutný. Jakmile se vám to podaří, není nijak zvlášť obtížné upéct opravdu dobrý kváskový chléb.

A to nejlepší: Ani k tomu nepotřebujete zahradu! Pokud zahradu (zatím) nemáte: Tady se můžete pořádně odvázat! Proto vám v poslední kapitole „Sáhněte si na těsto: Pečení vlastního chleba“, která začíná na straně 284, ukážu, jak si vyrobit kvásek, a podělím se s vámi o naše nejlepší recepty na pečení chleba.

Už cítíte tu vůni
domácího křupavého chleba?





▼
ZAPISOVÁNÍ, KRESLENÍ, FANTAZÍROVÁNÍ:
TÍM ZAČÍNÁ VÁŠ HLAVNÍ PLÁN
SOBĚSTAČNOSTI.

^

Divoký sen o soběstačnosti – teď je čas na plánování

Najděte si čas, abyste si do největších podrobností představili, co chcete. Jediné, co potřebujete, aby se sen stal skutečností, je konkrétní cíl. Když jsme byli na úplném začátku, napsala jsem několikastránkový text o svém „velkém, odvážném snu o soběstačnosti“ a tato vize mi nesmírně pomohla zvládnout všechny konkrétní projekty a „konečně to udělat“.

Jak vypadá zahrada, o které sníte? Jak to tam voní? Co slyšíte? Jak by mohl probíhat typický den? Takto s cílem před očima se můžete rozhodnout, kdy se pustíte do kterého projektu.

Poté je čas na vlastní akční plán soběstačnosti. Na co máte největší chuť? Co byste zrealizovali nejraději okamžitě? Čeho byste chtěli dosáhnout příští rok? Kde chcete být za tři roky? Kde za pět? Napište si své cíle (samozřejmě se mohou opět změnit – jak se říká: Takový je život... A život samozásobitele především!) a pak si vytvořte postupný plán se vším, co je třeba udělat, abyste se dostali tam, kam chcete. Já si dokonce v kalendáři značím všechny jednotlivé kroky nových projektů, abych mohla přejít od snění k realizaci. A pak už zbývá jen jediné: vyrazit a jít!



Za zeleninovým záhonem
zapadá slunce. Náhdera, že?

Stát se soběstačným: Je možná 100% soběstačnost?

Stát se soběstačným znamená značnou nezávislost. Soběstačnost (ať už částečná, nebo úplná) je také začátkem období, kdy člověk mnohem více přemýšlí o určitých procesech, nabídkách a souvislostech. Většina z nás se nestala soběstačnými proto, že by nás nebavilo nacházet na pultech supermarketů širokou nabídku chutné, ekologicky vypěstované zeleniny s nízkými nároky na zdroje. Ale proto, že jim právě to chybí. A samozřejmě také proto, že je zábavné hrabat se v půdě vlastníma rukama a vlastní zelenina chutná lépe než cokoli jiného na světě. Ale: Jen ovoce a zelenina vás však nijak zvlášť nenasytí a ani nemají vysokou kalorickou výživovou hodnotu. Jsou velmi chutné a důležité pro vyvážený jídelníček, ale většina bude i nadále nacházet většinu zkonsumovaných kalorií v obchodě, v podobě obilovin, těstovin, oleje, sladkostí... Ale co když přidáme něco navíc? Je možné se uživit zcela soběstačně?

I když to nikdy nebylo mým cílem, je jistě vzrušující tuto myšlenku dále rozvíjet. Především: Veškeré potraviny, které potřebujete, si můžete vyrobit sami. Jak to vím? Protože jedna moje (docela působivá) kamarádka právě tohle dělá. U ní k tomu došlo s radikální změnou jídelníčku, v rámci odklonu od obilovin a cukru k většímu množství brambor, ořechů a živočišných produktů, které si může snáze sama vypěstovat nebo pořídit.

Obiloviny a olejniny si samozřejmě můžete také vypěstovat sami, ale je to časově velmi náročné (zejména bez správného vybavení). Jednou z obilovin, kterou velmi ráda pěstuju, je kukuřice obecná, protože její zrna jsou větší a v porovnání s mnoha jinými obilovinami se nemusí mlátit nebo loupat. Kukuřici si tak můžete snadno zpracovat sami doma. A je to skvělý pocit zakousnout se do chleba, který jste si vypěstovali na vlastní zahradě.

Jinak se snažím kupovat méně obilovin a více vařit a péct z brambor. Bramborová kaše, bramborový chléb, smažené brambory, rōsti, gratinované brambory, bramborové placky... Brambory jsou tak univerzální, že vás neomrzí, ani když se na vašem talíři objeví třikrát týdně. Zvláště ne, pokud pěstujete mnoho různých odrůd a každá z nich chutná jinak.

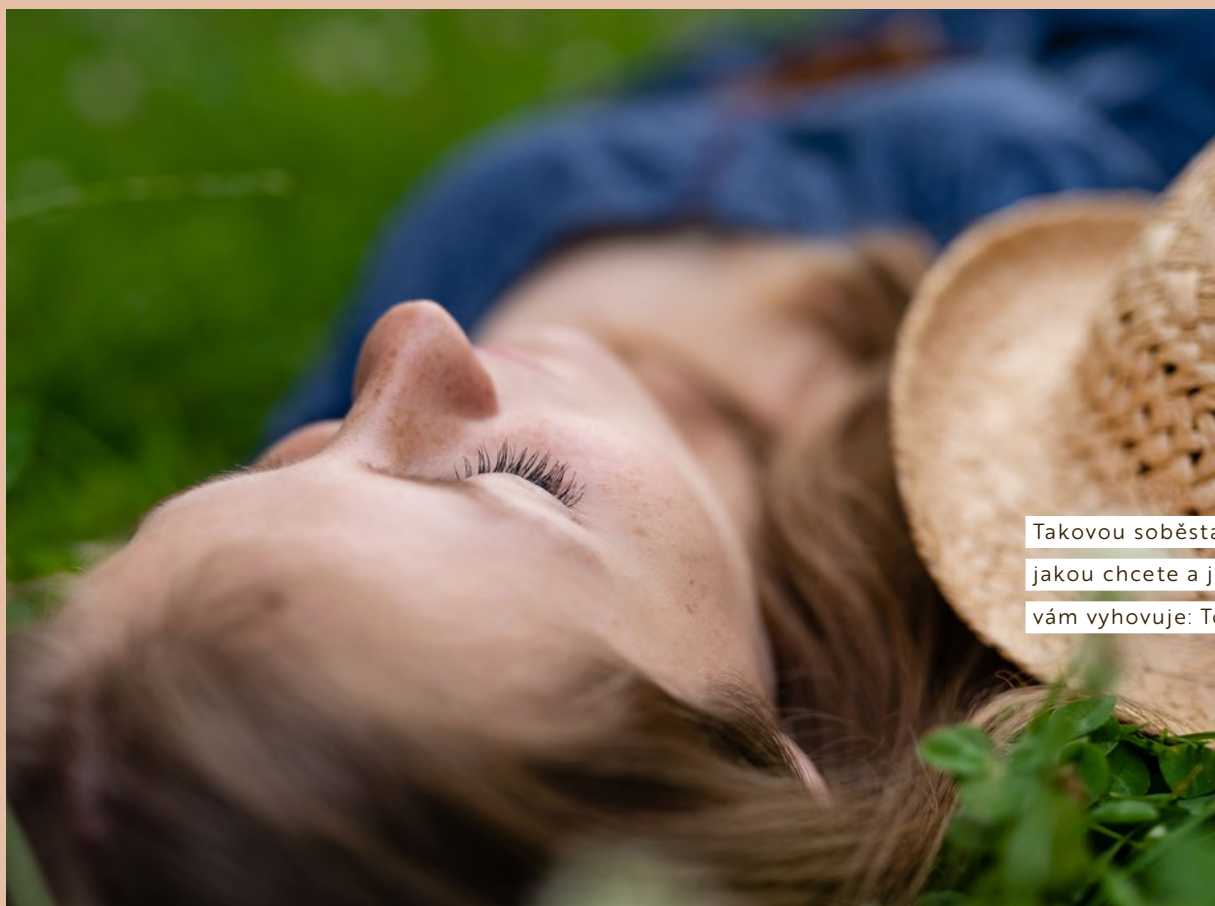
Co mnoho lidí přehlídí, když mluví o 100% soběstačnosti, je krmivo pro zvířata. Některá zvířata potřebují koncentrované krmivo, které si musíte sami vyrobit nebo koupit. Nejjednodušší je chovat zvířata, která se plně spokojí s trávou a zelení. Kozy nebo králíky na maso je možné chovat bez přidávání koncentrovaných krmiv, i když pak zvířata rostou pomaleji. Pro slepice a kozy na mléko však koncentrované krmivo kupují, protože jinak rychle ztrácí na váze.

Ale abych se vrátila ke své kamarádce: Je působivým příkladem toho, jak moc je možné být soběstačný, a jestli máte chuť vyzkoušet, kam až dokážete zajít, bude to určitě velmi zajímavý projekt! Moje kamarádka se na své farmě zaměřuje hlavně na tyto oblasti, protože poskytují nejvíce kalorií a přinášejí pocit sytosti: kozí maso, kozí mléko a sýr, ořechy, brambory, dýně a kořenová zelenina.

A celé se to dá promyslet ještě více. Soběstačnost je pro mnohé kulinářský projekt, ale může znamenat mnohem víc. Jak to vlastně v našem životě vypadá? V našich domech, bytech atd.? A co by vlastně znamenala skutečná nezávislost? Vyrábět si vlastní elektřinu a vytápět si nezávisle dům?

Vzít do vlastních rukou zásobování vodou a odtud vykonávat potřebu do kompostovacího záchodu?

Velké sny jsou sice hezké, ale zároveň si myslím, že je důležité, abyste na sebe nevyvíjeli tlak. Člověk nemusí dělat všechno sám. Když si sami vypěstujete všechna rajčata, jste soběstační. Rajčatový samozásobitel, to je naprosto velkolepé! Soběstačnost je velké slovo, ale v podstatě má sloužit především k jedné věci: Má přinášet radost! Určitě najdete dobrý způsob, jak určit, kolik soběstačnosti chcete.



Takovou soběstačnost,
jakou chcete a jaká
vám vyhovuje: To je cíl.