



Зелени Акценти



„ПЕРОТО Е ПО-МОГЪЩО ОТ МЕЧА“

**ПРОСТРАННО ИНТЕРВЮ С
РАДЕТЕЛЯ НА ВЕГАНИЗМА**

ДОНАЛД УОТСЪН

ЧАСТ ВТОРА

**ЗЕМЕДЕЛСКИ РЕЦЕПТИ
ЗА СТОПАНСТВО
БЕЗ ХИМИЯ**

СОБСТВЕНА БЮО ГРАДИНКА

КАКВО ПО-ДОБРО ОТ ТОВА!



Българско
Вегетарианско
Общество

vegebg.org

Искам сняг

Искам сняг... Искам сняг! Да вали!
Да затрупа под преси проблемите!
И снежинките – бели мечти,
да са всичките, само за мене...
И какво, че стояват се? Нека!
Няма сметки сега да им правя.
Щом една белоснежна пътека
моите стъпки в света ще оставят...
Да вали! Да покрие тъгите
с пелена от искряща надежда.
Да белеят щастливи елхите...
Всяка Коледа нека е снежна!
И да звъннат камбанки в простора –
детски смях – от снежинки по-чист.
Не, годината не свършва с умора.
Тя обръща най-белия лист...
И започва да пише наново
своите толкова светли надежди!
Искам сняг! Да повярвам отново,
че се сбъдват мечти. Неизбежно.

Мира Дойчинова - iwin



Честито Рождество Христово
и Благодатна 2016 Година!

Живейте Христос не като празник, живейте Го като вътрешен Бог!

В света влезе една нова концепция за човека като Син на Отца – това е най-великото, което може да остави Христос в пътя на човечеството! Рождеството слага човека в една търсена и вечна люлка – люлката на неговото пътешествие. Трагичното е, че тази люлка още с две весла ни води към безкрайността – добро и зло. Проникването трябва да ни доведе до единството, което може да ни освободи в идеята, че злото е не-еволюирало добро, за да не се извиняваме, че делата ни са подклаждани – че са изведжани нашите търсения от някакъв дявол и тем подобните. Когато Иисус се ражда, няма дявол около Него – нито от Небето, нито от Земята. Кои тогава привнесе сатана? Юдаизмът. Освободете себе си от това, което не ви е казал Христос! Христос е битие – битие на Любовта!

~ Ваклуш Толев, Рождеството Христово, сп. Нур 3/2000 – www.nur.bg

Всички се раждат, малцина са правили Рождество! Рождеството е принос на Мировото съзнание, за да създаде възможността на едно планетно знание да направи Път. Раждането е изпълнение само на жизнеността – Рождеството създава служение! Служението сега е с благословието на новата Духовна вълна на Мъдростта, която с много зряла вече необходимост човечеството желае, копнее. За да може Знанието да надмogne вибрациите на еволюцията и да направи Път на посвещение. Пожелавам ви този Път. Извървете го! Намерете възможната поносимост на своята посветеност! Не се страхувайте от предназначението си, т.е. човекът – Бог.

~ Ваклуш Толев, Ден на Рождеството
сп. Нур 1/2007 – www.nur.bg



Една секунда вечност

Какво е нужно, жив да е човекът? –
частица обич, стръкче топлина,
една ръка със трепет да докосва,
две мили думи, късче доброта.
Да бъде волна птица във небето
и без компас неволно да лети,
обгърнал планините и морето,
намерил дом в спокойни висини.

Или сълза, отронена от облак,
разлята върху гребен на вълна,
в сърцето на любим да си отдръхне,
след дълъг път, намерил любовта.
Платно да е в далечни океани,
доплавало до пристан във нощта,
прегърнал ветровете разпиляни,
и в своя брод намерил любовта.
Да бъде жар във коледна камина,
притихнал шепот в нечия душа,
една искра, така неуловима,
разпалена от съвдната мечта.
Пулсира ли сърцето с истинския тропот,
стаило гръх в усмивката на искрени очи...
Една секунда вечност е животът,
мечтай, обичай, истински броди!

Нели Янчева

СЪДЪРЖАНИЕ

ИСКАМ СНЯГ, стих от Мира Дойчинова – irini ...	2
ЕДНА СЕКУНДА ВЕЧНОСТ, стих от Нели Янчева ...	4
ПРИРОДНА ФОТОГРАФИЯ – Зима в гората ...	6
ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – Доналд Уотсън ...	22
СОБСТВЕНА БИО ГРАДИНКА – какво по-добро! ...	44
ЕСТЕСТВЕНО ТОРЕНЕ на градината ...	50
КОМБИНАЦИИ от растения за съжителство ...	54

земенски

РЕЦЕПТИ

градинарство без химия от Тихомир Трайков
(продължение)

ЗАХАРНА МЕТЛА (СОРГО), ХРЯН, ДЕВИСИЛ:
Отглеждане без пръскане с отрови и изкуствени торове по
мой личен и ефикасен метод! ... 60, 64, 66



Подготовка на броя: Ралица Благвестова
Коректура: Евелина Чакърлова, Таня Неделчева
Дизайн корица-лице: Александра Вали
Фотографии в броя: Тихомир Трайков, Интернет

Официално издание на
БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

Природна
фотография

Зима в
гората!

WWW.ALLFONS.RU



WWW.ALPHONS.RU

WWW.ALLFONS.RU



WWW.ALLFONS.RU

WWW.ALLFONS.RU

WWW.ALLFONS.RU



WWW.ALPHONS.RU

WWW.ALLFONS.RU

ЧАСТ ВТОРА

интервю
с радетеля
на веганизма

Доналд Уотсън
»

чете първия брой на изданието си "Vegan news"



“ПИСАЛКАТА
Е ПО-МОГЪЩА
ОТ МЕЧА”

Интервю на **ДЖОРДЖ Д. РОДЖЪР** от 15 декември 2002 г.
Превод от английски: **КАМЕН БАНКОВ**
със съкращения, виж цялото интервю на www.vegebg.org

Доналд Уотсън е основателят на Веганското общество в Англия и практически родителят на думата веган. Идва на този свят през далечната 1910 г. и си отива в мир на преклонните 95 години, няколко месеца след като ги навършва.

**“ВСИЧКИ НИЕ СМЕ СЛЕПИ, ДОКАТО НЕ ВИДИМ В ЧОВЕШКИ ПЛАН,
ЧЕ НИШО НЕ СИ СТРУВА ТРУДА, АКО НЕ ПРАВИ ЧОВЕКА ГОЛЯМ”**

Джордж: Би ли споделил погледа си върху органичното градинарство и земеделие? Под “органичен” естествено имам предвид “веган”.

Доналд: Ти вече видя купчините тор, които съм подредил в редица, всяка от тях плътно обградена с телена мрежа, така че да прониква въздух, и покрита с навес. Тези торни насипища никога не са съдържали каквито и да е примеси от животински произход.

Принципно нямам против животинския тор, той е част от природния кръговрат от зората на времето – възразявам единствено срещу този, който идва от експлоатирани животни. Моите купчини са запълнени с всякакви плевели, окосена трева и зеленчукови отпадъци от градината, с окапали по земята листа също, но без тези от живия плет. Веднъж изпробвах пакет катализатор върху една от купчините, забравих как се казваше, но ми се стори ужасно скъп. Не намерих осезаема разлика спрямо

останалите на следващата година, затова не съм го използвал повече. Има и една грамадна цикада, която направих от тухли, малко след като се пенсионирах. Висока е около 3 метра, а основата ѝ представлява квадрат със страна 1.80. Самите тухли са наредени така, че да има пространства между тях, за да може да прониква въздух. Когато се получи повече тор, отколкото телените мрежи могат да поберат, или пък е нужно повече от година, за да се разложи, използваме този своеобразен контейнер. На гъното му има малък капак, откъдето, няколко години по-късно торта може да бъде изровена и занесена обратно в градината. Винаги я изравям с вила, наместо лопата, за да не пострадат червеите.

Джордж: Смяташ ли, че хранителната продукция трябва да бъде произвеждана изцяло органично?

Доналд: Категорично да. В един

напълно вегански свят няма да съществува тор с животински произход. Предполагам, че все пак някои определени животни ще присъстват в бита ни, макар че би било опасен експеримент. Тогава ще възникне проблемът с прекомерния брой на мъжките екземпляри, както са установили гледачите на кози например. За да се реши, на животните трябва да им бъдат осигурени необитаеми местности с обширни площи, които да обхождат. Всъщност и сега щеше да има много свободна площ, ако голяма част не се използваше за изхранване на индустриално отглежданите животни.

Всеки веган знае, че хранителният добив от единица площ е много по-голям като количество, ако земята се използва за растениевъдство. А дори в епоха, когато моретата са подложени на прекомерен риболов, запознати хора са ми казвали, че рибните ферми не могат да обезпечат търсенето на пазара, тъй като за всеки произведен тон едра риба, от рода на сьомгата и други, се изразходват между един и три тона гребна риба като храна. Следователно, такава атака над морето все още е необходима, за да бъде поддържан този неестествен омагьосан кръг на рибната индустрия. И още един аспект от взаимовъздействието ни с рибите, на който бих искал да наблегна. Акваристиката винаги се е приемала като изключително миролюбиво занимание, дори като нравоучително средство за подрастващите, тъй като ги учи да полагат грижи и отвлича вни-

манието им от пороците на обществото. Но тези същества са постоянни затворници в собствената си околна среда. За разлика от другите домашни любимци, те не могат да се движат на воля извън своето изкуствено обитание. Приклучени са там, без възможността да облекчат мъката си, препускайки на воля, както правят останалите животни. Едва ли ще разберем в каква агония умират. Толкова относно пацифисткия поглед върху риболова и рибовъдното стопанство.

Джордж: Преминаваме от рибните ферми към генетично модифицираните организми. Фактически, голяма част от отглежданите риби са генно модифицирани. Какво е мнението ти относно ГМО, били те растения или животни?

Доналд: Лично на мен като обикновен, не особено вещ в науката човек, цялата работа ми изглежда твърде хубава, за да е истина – че можем да променим генетичната структура на произволно растение или животно посредством изкусен труд в лабораториите, така че примерно гени, взети от риба, да бъдат вложени в ягоди, които имат по-дълъг срок на годност. Както гласи старата поговорка – ако едно нещо изглежда твърде хубаво, за да е истина, то вероятно е класически пример, да не говорим за неподлежащата на генетична промяна храна на бъдещето. Не трябва да си "играем на Бог", ако използваме религиозен израз от ново. Науката трябва да осъзнае,



че съществуват граници на здравия разум във всичко, което прави. В противен случай рискува да се изправи срещу нерешими проблеми. В последните години от живота си Хърбърт Уелс пише книгата "Съдбата на Homo Sapiens", прочетох я наскоро. Към края той казва: "Мога да се сетя само за едно откритие, създало по-малко проблеми от тези, които е трябвало да разреши." Може би звучи като преувеличение, но неговият пример е хлороформът. Това, което изглежда като прекрасна иновация, крие невидими на пръв поглед проблеми, засягащи на практика цялото човешко битие. Предполагам, че ако Уелс беше жив днес, той щеше да използва автомобила например, просто защото е нещо неизбежно.

Размишлявах преди няколко дни относно излъчената неотдавна

телевизионна поредица, представяща 100-те най-велики британци на всички времена. Би трябвало да се класират и нашите най-велики изобретения, където без колебание ще гласувам за велосипеда. Не мога да открия дори едно негативно качество у това превозно средство, което се явяваше основният ми транспорт докато навърша 50 години. После си купих автомобил – поради причини, на които няма да се спирам сега. А, представете си, велосипедът е изобретен от ковач, живеещ от другата страна на Солуей Фърт.

Джордж: Какво е мнението ти за кървавите спортове? Предполагам си против тях! Под такива имам предвид лов на лисици, стрелба, вече говорихме за риболова.

Доналд: Мисля, че това вече е външно. Ако хората приемат, че



В името на тяхното добруване убийството на животни все пак е оправдано, то убиването за забавление е меко казано голямо. А знаейки, че този "спорт" се практикува основно от т.нар. аристокрация, неминуемо изниква въпросът: "Кой всъщност е аристокрацията?" Считам, че това не е привилегия на малцина избрани, а въпрос на избор. **Аристокрацията предполага хора, ръководени от висши морални принципи**, полагащи големи грижи за физическото си състояние, избягващи кляуките, интригите и лицемерното поведение. Тя предполага хора, които не биха убивали за удоволствие и които не биха подкрепяли с действията си заличаването на човечеството.

Веднъж някой е казал: "За да стигнете до Рая, завийте на първата пресечка вдясно и продължавайте все на право." Каквото и да представява раят, считам, че веганизмът е възможно най-близо до тази утопия, до която ние, с несъвършената си човешка природа, можем да се докоснем. Ето и още една мисъл: "Раят е чувство, а не място." Надявам се повечето вегани я възприемат. Цитирайки мисли на мъдри хора, бих искал да цитирам и четири реда от стих, който винаги ме е изпълвал с възторг. Той е част от богатото поетично творчество на Анон. Знаете ли, някой трябва да издаде сборник с всички негови мъдри мисли. Та, ето го и самия стих:

*Всички ние сме слепи, докато не видим в човешки план,
че нищо не си струва труда, ако не прави човека голям.
Щом човекът неизграден броди, за какво ли да издигаме славни градове?
Свят градим напразно, ако градителят също не расте.*

Каква мъдрост се крие тук! В текущия момент, всичките ни градове са в угроза – ненужна угроза, защото човечеството е поело по грешен път в ранната си история, продължавайки да върви по него през всички епохи, дори и през всичките си войни. Наскоро четох например за битката при Агинкорт. В края на деня, труповете на конете и войниците са образували 6-футова купчина. Защо едно такова благородно животно като коня е трябвало да страда заради пропагандни същества като нас? И помнете, ние всички сме продукт на десетки хиляди поколения от тези насилници. Чудното е, че всеки от нас, в този късен етап, може да извлече от обществото ни необходимите средства за отключването на тази латентна мъдрост, чрез която да прозре безумието и да стартира кампании по "разпространение на Евангелието", целяща

да отгърпне хората от злото във всичките му форми. Едно от нещата, които първите вегани взеха като решение в ранните дни на нашия експеримент, нека го нарека така, бе да се опитваме да избегнем онова, което ни гразни у другите пропагандисти. **Счетохме например, че местоположението "аз" не бива да се повтаря твърде често тъй като може да създаде бариера между нас и хората, които се опитваме да привлечем.** Не си спомням дали въобще съм използвал първо лице, единствено число в ранните си писания. Другото, което сметнахме за адекватно, бе, че не трябва да преувеличаваме дадено твърдение преди да разполагаме с доказателства за него, понеже се намирахме в доста деликатно положение. Настъпвахме по света както никои друг реформатор дотогава – имахме неимоверно





отговорната задача да застанем на практика пред всички други и да им кажем: "Вие сте съвършено заблудени. В толкова много аспекти от начина ви на живот, които зачитавате."

Джордж: Какво е мнението ти относно експериментите върху животни?

Доналд: Казах, че кървавите спортове са гъното. Но, струва ми се, следва да ги поставя едно стъпало по-горе и да сложа вивисекцията на тяхно място. Това вероятно е най-жестоката атака на човека върху останалата част от Творението. Особено след като претендира, че носи ползи. Дори и да приемем, че е така, следва да си зададем въпроса, след като милиони животни са били жертвувани, допринесло ли е цялото това усилие към други сфери на науката или просто към подобряване на живота? Минусите на вивисекцията не надвишават ли многократно плюсовете ѝ,

каквито и да са те?

Струва ми се, че един от въпросите, които веганите и вегетарианците трябва винаги да задават, до голяма степен касаещ преките участници в тази жестокост, е, ако тези касани и вивисектори ги нямаше, можехме ли ние да заместим техния труд? И ако отговорът е "не", нямаме право да очакваме те да го свършат вместо нас. Точка! Това просто затваря въпроса. Излиза, че експлоатираме не само животните, а и хората. Те вършат своята работа ден след ден, година след година, "с твърдото убеждение, че не правят нищо нередно", както гласят известните слова на Ланг.

Джордж: Добре, а какво е мнението ти относно пряката намеса?

Доналд: Никога не съм взимал участие в такава, освен по обичайния начин на пропагандиста, но той всъщност е и най-пряката възможна намеса. Дълбоко уважавам хората, които практикуват този

подход, които вярват, че това е най-краткият път към постигането на целите им. Ако аз бях животно в клетка за вивисекция, щях да бъда безкрайно признателен на човека, който я разбие и ме пусне на свобода. Но не бива да забравяме и следното – възможно ли е нашето действие, чисто теоретично, да бъде контрапродуктивно? Не се осмелявам да кажа "да" или "не", защото не знам отговора. Та, както казах, уважавам всички хора, които са се нагърбили с тази задача, но моето лично усещане е, че не бих взел участие.

Ако използваме една аналогия, понякога, по време на планинските си излети, виждам как някои хора катерят отвесни скали с помощта на въжета и си мисля, че има алтернативен път към достигането на върха и насладата от гледката – просто е нужно да се извървят няколкостотин ярда встрани през долината. Скалният катерач естествено ще възрази, че подобна идея е пълен абсурд,

защото той не го прави заради гледката, а заради предизвикателството! Ако хората копнеят за предизвикателства, има предостатъчно такива, които са разумни, хуманни и безопасни. Аз лично никога не бих се захванал със скално катерене при мисълта, че ще вися на края на въже с евентуално разкъсани нишки в някоя негова точка. За силата на една верига се съди по най-слабото звено, същото се отнася и за въжето. И ако в даден момент се скъса, а то неизбежно ще се скъса рано или късно, вероятно ще загина, което пък от своя страна ще сложи край на работата, отредена ми на този свят. Така че скалното катерене е изключено като опция, поне що се отнася до мен. Все пак обаче не го осъждам, не може да се сравни с лова на невинни животни – касае единствено практикуващите, нека те отсъдят най-добре за себе си... Е, при условие, че не обезпокояват гнездата на соколите докато си проправят път към върха!



“ВЛАГАМ НАДЕЖДИТЕ СИ ВЪВ ВЪЗРАЖДАНЕТО НА НАШАТА ЕСТЕСТВЕНА УСТОЙЧИВОСТ СРЕЩУ БОЛЕСТИТЕ”

Джордж: Какво е мнението ти относно ваксинацията?

Доналд: Ваксинация? Не са ме ваксинирали като дете. Бях прекалено слаб организъм!

Джордж: Толкова слаб, че си доживял до 92 години?!

Доналд: Да. Бях слабак, страдах от запек, имах слабо сърце, имах анемия. За един дълъг период от училищните ми дни трябваше да отскачам до Буутс със здравния си картон, по нареждане на лекаря, за да ми бъде следено телесното тегло. Поради тази причина не бях ваксиниран. Брат ми беше, сестра ми също, заради което ръката ѝ бе станала ужасна между другото. Тя бе осем години по-малка от мен. Въпреки, че не бях ваксиниран обаче, все пак не се разболях от едра шарка.

Мога да ви разкажа една история по отношение на ваксинирането, която ще ви накара да имате по-внимателен поглед върху статистическите данни. Тя датира от дните на Британска Индия, когато рота новобранци се присъединили на служба в армията и там били предупредени да се ваксинират от военния лекар. Не било задължително, но събраните факти сочели, че в противен случай опасността била голяма. В предната рота, която постъпила на служба преди година, половината от тези, които не били ваксинирани, умрели. Когато обаче записите били прегледани по-обстойно, се оказало, че

само двама не са преминали ваксинация, единият от които така и не се разболял от едра шарка, а другият пък бил убит от тигър. На практика, твърдението на лекаря, че 50 процента от неваксинираните войници загинали, било напълно вярно, но... Ето защо трябва да се установяват всички подробности преди да се доверяваме на статистиката, особено когато са замесени въпроси от финансово естество и, още повече, когато е изготвена от тези, които имат интерес да продават. Искане ми се да вярвам, че веганите не са така наивни и лековерни, както болшинството хора, и изразяват мнението си по-често, когато прочетат някоя реклама, коментирайки например: “Е, да, разбира се, че това ще напишат...”

Всъщност, въпросът беше какво аз самият мисля относно ваксинацията, нали така? Продължавам да се отклонявам! По онова време, едрата шарка беше страховит убиец и не бе никак изненадващо, че учените търсеха противоотрова, чрез която да предпазят хората. **Ние едва ли някога ще узнаем дали едрата шарка, подобно на всички останали инфекциозни болести, се появи не заради липсата на профилактика, а заради погрешния начин на живот, който дотолкова е отслабил естественото съпротивление на човека, че той не е способен да се справи с атаката на патогените, съпътствали го**

през цялото му съществуване. Именно поради тази причина сега влагам надеждите си във възраждането на нашата естествена устойчивост срещу болестите.

Джордж: Разбира се, въпросът е, че повечето, ако не и всички, ваксини се култивират чрез биологичен материал от животински произход, като например кокоши ембриони.

Доналд: О, да! Бих могъл да добавя, че конвенционалните лекарства като цяло се тестват върху животни и това може би е най-голямото противоречие при вегетарианците и веганите, които се опитват да живеят съобразно законите на техните общества, а в същото време употребяват такива лекарства, нагявайки се, че те все пак не са продукт на опити с животни. Това е една причина, поради която не съм прибягвал до такива. По мое мнение, това е дори по-фрапиращо нарушение от употребата на кожени или вълнени изделия, тъй като те са вторични продукти от индустриите, чиято главна задача е да доставят месо. Ясно ми е, че в един напълно вегански свят всички тези продукти няма да съществуват. Но не трябва да вдигаме шум около по-малкото зло, когато се опитваме да преборим ситуации, предизвикани от социална система, обслужваща хората с противоположни на нашите принципи. Нужно е да се опитаме да намерим алтернативен път и, надявам се, това

ще се случи в идните години или десетилетия чрез възвръщането на нашата естествена устойчивост. Понякога усещам как всички ние сме задължени да приемем, че в природата господства законът на по-силния – слабите се оттеглят и отстъпват сцената. Силният има правото да се размножава и човекът се явява единственото изключение, където се дава предимство на слабите, вместо да бъдат изтласквани встрани. Но **това не означава, че трябва да влизаме в противоборство с природния фундамент, а да се опитаме да бъдем в унисон с него – да елиминираме слабите, правейки ги силни.** Именно това е окончателният отговор. И вероятно са нужни поколения наред, за да се осъществи, за да бъдат поправени ужасните грешки, които човечеството е допуснало през цялата си история. Ето защо веганизмът заслужава водещата роля измежду благородните каузи, които всички ние, струва ми се, поддържаме. Моята пенсия например, или поне значителна част от нея, отива за каузи, които се занимават едва с фрагмент от проблема, но дори и техният ограничен подход има своето значение за разрешаването на неизбежно по-обширния и по-труден казус.

Джордж: Какво мислиш за начина, по който Веган обществото се е развило откакто ти заемаш ръководния пост? Ти вече отговори частично на този въпрос и също така спомена, че искаш да кажеш



Four to five percent of the Chinese population—or more than 50 million people—no longer eat meat or dairy. In other words, China has more vegans than any other nation in the world.

Since 1944, when Donald Watson first coined the word “vegan” and founded the Vegan Society, the movement has grown from a small group of like-minded individuals to a global community. Today, there are more than 100 million vegans worldwide, and the number is growing rapidly. This growth is driven by a variety of factors, including health concerns, ethical considerations, and environmental issues. As more people become aware of the benefits of a plant-based diet and the impact of animal agriculture on the planet, the vegan movement continues to gain momentum.

With a worldwide membership of over 1 million, the Vegan Society is the largest international organization dedicated to promoting veganism. The society's mission is to educate the public about the benefits of a plant-based diet and to advocate for the rights of animals and the environment. The society also provides resources for vegans, including recipes, product recommendations, and information about local vegan groups.

няколко думи относно списанието. Би могъл да изложих мисълта си сега.

Доналд: Определено е по-добре от очакваното. Човек се пита докъде ще стигне всичко това – днес, след като цялата машина е настроена, с цената на много разходи и труда на хиляди хора, а стотици от тях вече си изкарват прехраната в служба на веган идеята под една или друга форма. Факт е, че тя все още е тук, става все по-силна, разпростира се по всички краища на света. Този календар за 2003 година, с моята снимка на него, е подарък от веган общество от Нови Южен Уелс. Джинът е освободен от лампата и никои повече не може да го затвори там, както през непросветените дни преди 1944-та – онези дни, когато семето бе посято от хора, изпълнени с надеждата, че тази идея ще привлече достатъчно последователи, за да може поне да оцелее. Сега вече имаме и наше собствено привлекателно списание, което се издава на всеки три месеца. Не може да става и дума за сравнение

с моите скромни “Веган новини”, които публикувах с голямо усилие преди Обществото да бъде формирано. Обикновено прекарвах цяла нощ в съединяването и подвързването на различните страници. Бях ограничил броя на хората, които плащаха абонамента си от пет шилинга годишно, до петстотин, тъй като не можех да се справя с по-голяма бройка. Имах и свой собствен живот все пак, който точно тогава не бе никак лек, и изработването на петстотин копия на бюлетина, всяко по дванадесет страници, означаваше да прекарвам шест хиляди листа хартия през моята печатарска преса “Ронео”, при това бавно, да преглеждам всяко от тях и да съблюдавам дали всеки ред е отпечатан ясно и четливо. В противен случай цялата ми работа отиваше на вятър – не можех да си позволя да изпратя нещо неразбираемо! Дори една липсваща дума от дадено изречение може да обърка читателя относно смисъла му. Именно тук стигам до единствената критика, която имам към

текущото ни списание. Колебая се дали да я изложа, но ще го направя конструктивно и с надеждата, че ще допринесе за дори още по-добрата му визия. Вероятно сте чували една детска песничка, съчинена много отдавна, която гласи: “Добър, по-добър, най-добър, нека никога нямам покой, докато по-добър е моят добър, а най-добър е по-добрият мой.” Това е добър съвет не само към децата, а и към всички нас, в частност и към издателите на списания, разпространяващи идеи с надеждата, че ще повлияят на читателите. Но как биха могли да въздействат върху някого, ако оставят у него съмнение по отношение на написаното? Ето, че стигнах до въпросната ми критика и ще подчертая неправилната употреба на цветовете, които са важна част от харизмата на изданията. Ако принтерът влага работната си сила в затрудняване на четящия, тогава трябва да бъде променена системата му на

действие. Ще цитирам една статия, която се появи в лятното издание от 2002 година. Заглавието ѝ е “Моркови и канибали”. Отпечатана е с обичайния тънък шрифт, който, струва ми се, би могъл да бъде една идея по-едър заради не толкова младите читатели. Също така беше отпечатана върху цветен фон, което ме затрудни още повече, дотолкова, че я оставих и едва две седмици по-късно се върнах отново на нея, въоръжен с лупа. Оказа се една от най-добрите статии, която някога е публикувана във “Веган”, написана от Ан Филброу. Помислих си, колко жалко ако други възрастни хора като мен не са имали физическата възможност да прочетат тази статия, толкова прецизно структурирана, просто защото е била твърде трудна за прочитане. Сравнете я с изчистения облик на корицата на летния брой – бели букви на тъмен фон, изпъкващи ясно. И все пак, съдържанието му е изложено с бели





букви на практически бял фон – абсурдно за хората, чието зрение не е онова, което е било на младини. Няма нищо нередно в цветния печат, при условие, че не заличава думите и не ги прави по-трудни за разчитане, касаещо особено възрастните хора, които са и реалните заветители на обществото. Заветанията не идват от юноши или млади хора, които трябва ежедневно да се борят с житейските проблеми и да балансират между основните разходи, да движат образованието и бизнеса си. Те идват от старите хора, макар и не много богати, но без финансови задължения, които често могат да оставят не малко паунда като един вид кръвопреливане, за да бъде нашето послание винаги налично.

Предполагам, че някои биха възразили по отношение на тази или друга възможна критика. В ран-



ните си години на пропагандист, особено във вегетарианските общества, а и в началната фаза на Веганското общество, понякога на нашите заседания попадахме на хора, възразяващи срещу всичко, опитвайки се да пренесат там неуспехите в личния или професионалния си живот. Това очевидно им доставяше удоволствие и ето, че най-после бяха намерили аудитория. Тези хора като цяло са малко на брой, но не трябва да им се позволява да нарушават миролюбивите устои на онези, които пристигат от далечни краища, доста често на собствени разноски, за да дадат своя принос в справедливото разрешаване на проблемите, изникващи пред нашето движение. Не казвам, че трябва да се гържим враждебно към тях, но определено трябва да им бъде обяснено, по възможно най-учтивия начин, че това

не е адекватно поведение. Никога не съм присъствал на среща на Съвета на веганското общество, не познавам хората там, но съм ставал свидетел на това в ранните си години и предполагам се случва на всички събрания – хора, изливащи мъката си, причинена от съвсем странични житейски фактори, и чувстващи се благословени от правото на глас. Получава се така, че те често биват надгумвани от по-здравомислещите членове на заседанията – навсякъде, където се опитваме да накараме трудния процес на демокрацията да заработи. Сравнена с демокрацията, диктатурата има явни предимства. Знам го от опит.

В годините преди създаването на Обществото, когато нямаше нужда да се консултирам с никого, можех да правя всичко по моя си начин. Не мисля, че щях да оцелея тогава, ако бях задължен да пиша до малкото заинтригувани хора и да искам мнението им. Нямах телефон, нито автомобил, разполагах единствено с надеждата, че ще имат нагласата да вникнат в моята гледна точка, след като въпросната стигне до тях. Тогава дойде моментът, в който предадох работата на комисия и на платени за целта работници. Цялата работа в началото се извършваше от доброволци. Всъщност в известен смисъл всеки, на когото Обществото някога е плащало за офисната работа, за отговарянето на хилядите запитвания, които неминуемо съпътстват развитието на всяко младо движение

с множество контакти, е вземал ниска заплата. И когато е трябвало да покрие основните си нужди, на практика се е оказвало, че въпросният човек работи на доброволчески начала. Дори нашият Главен изпълнителен директор е на минималната за целия сектор на услугите заплата. Не можем да си позволим нищо повече. Ние сме безкрайно благодарни на тези хора, един Бог знае какво щеше да стане ако всички те решаха, че поддръжката на рафтове в супермаркет или друга подобна слугинска дейност би било по-практично решение. Аз лично мога да кажа само едно голямо "Благодаря!" – няма как да заемаш тази длъжност постоянно, такава е същността ѝ. А тя е най-значимата в света, ако питате мен. Написах писмо до нашия последен Главен изпълнителен директор, когато бе назначен, за да му напомня, че му е предоставена най-важната работа на света, макар и без да е придружена от съответстващо заплащане. В този смисъл, Веганското общество винаги се е крепяло върху доброволен труд. Дано винаги има хора, желаещи свободното работно място в офиса ни, готови да направят тази саможертва, дори и за кратък период от кариерата си. Всички ние сме им задължени. Следващият въпрос, моля.

Джордж: Каква според теб е насоката, в която трябва да се развива Веганското общество за в бъдеще?

Доналд: Колебая се да препоръчам



каквото и да е на движение, което показва позитивно развитие, разпростира се в глобален мащаб и надвишава своите критици. Погледнато от моята преклонна възраст, понякога ми се струва, че съм надживял критиците си, въпреки, даже не мога да си спомня кога беше последната ми среща с такъв. Зданието, ако това е правилната дума, удържало успешно всички атаки преди да започнем дейността си, в момента се руши поради слабостта на собствената си конструкция. Дори селското стопанство, което в продължение на векове се е явявало основната ни индустрия, осигуряващо повече работни места от всеки друг отрасъл, изглежда, че клони към своя залез. Фермерите вече нямат гаранция срещу болести от рода на енцефалопатия по едрия рогат добитък, шап, както и всички останали злочестини, с които са принудени да се справят, обикновено със солидни разходи покрай ветеринарните услуги. А както видяхме при кризата със шапа, когато измря цялата животинска

популация, не само фермерският, но и туристическият отрасъл претърпя крах, поне в повечето части на страната. Туристите не желаеха да посещават езерото Дистрикт например, при положение, че не могат да се разхождат по склоновете му. Ето, че туристическият бизнес, явяващ се поценен за гържавата от селското стопанство, търпеше загуби. Все пак не бих казал, че е претърпял непоправими щети, тъй като днес, една година по-късно, постепенно се възстановява, макар и бавно. Ако обаче епидемията от шап се завърне, правителството ще бъде принудено да предприеме фундаментално различна политика. Фермерите прилагат метода на разнообразяване на продукцията, но и той си има граници. Днес им се налага да бъдат по-изобретателни, по-трудолюбиви и по-икономични от всякога, както и да живеят непрекъснато със съмнението дали техните деца ще съумеят да продължат занаята, вековния занаят на гедите си, когато им бъде заветан.

“ПИСАЛКАТА Е ПО-МОГЪЩА ОТ МЕЧА”



Джордж: Съжаляваш ли за нещо в живота си?

Доналд: След бавен старт, успях да се оженя за подходящата жена, в зрялата възраст от 36 години. Имахме щастлив 47-годишен брак, до нейната кончина преди девет години. Това определено не е нещо, за което съжалявам, въпреки че обстановката днес е различна. Не знам дали ако сега бях млад, щях да се обрека на някого за цял живот, но това е хипотетична ситуация, която за щастие няма да ме сполети. Брачните обети, за добро или за зло, са били необходимост през изминалите векове, когато, ако някой мъж напусне жена си, тя е бивала лишена от доходи, да не говорим за онези, които бързо преживявали прилива на младежки-

те страсти и скоро разбирали, че нямат бъдеще заедно. Не съм противник на брака, тъй като лично при мен проработи, но считам, че когато нещата не се получават, може да се превърне в голямо тегло, особено за невинната страна. Това не е директно свързано с веганизма, разбира се, може да се случи на всеки, независимо от диетата и начина му на живот. Но понеже положението сега е различно, от нас се изисква да предприемем по-толерантен подход към потърпевшите, чувстващи, че са направили грешка в младостта си. Те заслужават да им бъде дадено ново начало с нов партньор, бил той разведен като тях или не. Не бива да говорим повече по този въпрос, защото, строго погледнато,

има толкова отношение към веганизма, колкото и към всеки друг начин на живот.

Джордж: Не е задължително да бъде пряко свързано с веганизма, Доналд. Но все пак, благодаря ти за отговора.

Доналд: Късметлия съм, че избрах правилната за мен работа и, както казах в кратката си реч по повод пенсионирането ми на 63-годишна възраст, винаги съм пасвал в дърводелското си поприще като квадратен клин в квадратен отвор – никога не съм обмислял възможността да се занимавам с нещо друго. А това със сигурност е късмет, с каквото, за жалост, могат да се похвалят малцина. Та така, имах подходящата жена, подходящата работа, живеях на подходящото място, чиито единствен недостатък е, че няма достатъчно вегани. Но това е един от уроците, които научаваме през житейския си път – да не очакваме твърде много. Следва да кажем: “Дотук добре, извадил съм късмет, оценям го, но всъщност, с какво съм го заслужил? Защо нещата при мен непрекъснато се нареждат добре, докато при толкова други хора отиват в обратната посока?” Късмет ли е това? Или е нещо, което неизбежно се случва щом някой следва упорито избрания от него път? И поемайки това задължение, ден след ден, той постепенно се убеждава в правотата си.

Джордж: Кое оценяш като най-

значимото постижение в живота си?

Доналд: Най-значимото ми постижение? Ами, по моя собствена оценка, макар че не е редно аз да отсъждам – пожънването на успех в това, което си бях поставил за цел. Трудно мога да си представя по-висока оценка за живота ми от това, че заемах ключовата роля в основаването на великопено движение, което би могло не просто да промени хода на човешкото битие, но и да удължи значително очакванията на човечеството за неговото оцеляване на тази планета.

Джордж: Ако ти бъде даден шанса да изживееш целия си живот отново, какво би променил в него, ако въобще искаш да промениш нещо?

Доналд: Има един малък момент, който бих коригирал. В ранните ми години, преди да се ожена, ползвах редица квартири и понякога, когато заминех за уикенда, поисквах намаление на седмичния ми наем, тъй като принципно не бях там и не потребявах нищо. Винаги получавах тази отстъпка, но сега чувствам, че съм проявил гребнавост за нещо, което един великодушен човек не би направил на проблем. Ако имах възможността да повторя, то нямаше да се съетя за пари.

Джордж: Доналд, би ли отправил някакво послание към многохилядната общност на веганите?

Доналд: Да. Бих искал те да погледнат по-мощно на идеята, която

веганизмът отстоява. Тя е нещо повече от намирането на алтернатива на бъркани яйца върху препечена филийка или нова рецепта за коледна торта. Бих искал те да осъзнаеш, че са част от нещо наистина грандиозно, нещо, което не е било започвано до преди шейсет години и което превъзмогва всяка обективна критика, отправена към него. Ще кажа също така, че не е нещо ангажиращо, което да изисква седмици или месеци проучване на диетоложки диаграми и четене на книги от т. нар. експерти. Веганизмът означава да приемеш няколко прости факта в храненето и да ги приложиш на практика – точно както ранните мореплаватели, прекарвали месеци наред в открито море, са установили значението му. Те са развивали скорбут поради липсата на витамин С, тъй като храната им се е състояла единствено от сушено месо и сухари. И когато са акостирали в пристанище и са могли да си набавят плодове като лимон например, болестта им веднага е изчезвала. Има една книга, писана госта отдавна, струва ми се авторът ѝ се казваше Ото Карк – “Жизнени факти за храната”. Днес можем да добавим опита, добит след шейсет години проба-грешка. Считам за нужно всички вегани да се запознаят с тези елементарни факти и винаги да помнят каква ужасна опасност избягват. **В ранните ни дни нашите критици обичаха да повтарят: “Не знаете какво изпускаме!” Е, сега вече знаем! Изпускаме**

Влияния, толкова вредни, че скъсяват живота с няколко десетилетия, докарват болезнки и заболявания скоро след като разцветът на младостта премине и заробват с медикаментозен режим до края на живота. Това е, което веганите успяват да заобиколят – при условие, че се подчиняват на няколко основни правила на здравия разум, както споменах. Това е посланието ми към онези, които са все още новаци в каузата.

Джордж: Имаш ли някакво послание към вегетарианците?

Доналд: На вегетарианците ще кажа – бъдете откровени със себе си и приемете, че вегетарианството, макар и необходимо стъпало между месоядството и веганството, все пак си остава просто междинно състояние. Ние всички минаваме през него – не съм срещал дори един веган, който да е предприел директен подход. Може да има и такива за последните шейсет години, които аз не познавам, извършили промяната внезапно, но бидейки реалист категорично считам, че вегетарианството е неотменна междинна спирка за развитието на хуманната диететика. Цялата ми ранна дейност бе част от Вегетарианското общество.

Движех Лестърското вегетарианско общество в продължение на много години. Организирах месечните им събрания, кореспондирах на практика с всяка ключова фигура. Имаш задълбочен поглед върху



онова, което тогава се приемаше за най-радикалната възможна форма на диетата на растителна основа. Но нещата днес се измениха и вегетарианците трябва да осъзнаят, макар и да им създаде неприятности в даден момент, че тяхното състояние е просто част от пътя, който трябва да бъде извърван.

Джордж: Ще помолим за твоето разрешение да публикуваме редактирана извадка от това интервю в списание "Веган", както и разширената му версия на уебсайта. Имаме ли го?

Доналд: Да, разбира се, имате пълното ми позволение. Единственото нежелано последствие, от което се опасявам, е, че може да се възроди кореспонденцията ми от ранните години – непосилно количество писма или може би дори посетители, с които просто няма как да се справя. Та единствено това ме тревожи. Предполагам обаче, че бих могъл да ги пренасоча към "Батъл Роуд" №7.

Джордж: Това е най-доброто решение. Всъщност, малко вероятно е да очакваме бум от писма в наши дни, но определено ще има лавина от имейли. Ти така или иначе нямаш достъп до електронна поща, затова можеш да бъдеш спокоен! Офисът ни лесно ще се справи с тях.

Доналд: Понеже всички тези модерни методи на комуникация са довели до изчезването на хартиеното писмо на практика, което един човек някога е определил като най-

благодарното изкуство, писмата ми сега са малко и през големи интервали от време. За мен е удоволствие да ги получавам – при условие, че не изискват отговори! Трудната работа, когато издавах "Веган новини", не бе в самия бюлетин, а във вълната от писма, която ме заливаше малко след това. На повечето от тях трябваше да се отговаря, а много нямаха щампован адресиран плик за обратна връзка – това пък ме затрудняваше още повече, с ограничението ми от два паунда седмично. И все пак, въпросите бяха толкова значими, а авторите им толкова искрени, че винаги правех всичко възможно да ги удостоя с внимание. Не мога да се сетя за случай, когато да не съм уважил сериозно запитване. Сега обаче, на моята преклонна възраст, не мога да гарантирам, че това все още е постижимо.

Джордж: Един последен въпрос. Би ли дошъл на посещение в офиса ни на Св. Леонард? Питал съм те и преди, но ти така и не благоволит! Много бих се радвал – всъщност, за мен ще бъде чест да те взема оттука и да те закарам. Сега е зима, но може би през пролетта, когато времето омекне?

Доналд: Аз съм в доста неизгодно положение, не мислиш ли – като всеки, живеещ тук, в далечния север. Е, не съм толкова далеч, колкото теб, но все пак ти си, колко, тридесет години по-млад от мен може би? Нека видим колко мобилен ще бъдеш след тридесет години. Работата е там, че аз по прин-

цип съм общителен човек. Цял живот се намирам сред големи тълпи и сега вече бих искал да посрещам събеседниците си един по един. Като че ли една от анатемите, които съм си наложил, е онова, което обикновено наричаме "оживена дискусия" – много хора, говорещи един през друг, докато накрая се превърне в словесен разнобой. Считам за редно, когато един говори останалите да слушат, още повече, че днес мащабът на подобни дискусии е доста по-голям.

Още нещо, което съм забелязал, особено през последните няколко години – хората по телевизията сякаш говорят все по-бързо и по-бързо. А човек често съжалява за прибързаните си думи. Ако просто забавят темпото малко и мислят малко повече върху думите си, то тогава... дори имаше една поговорка: "Хората, които казват това, което мислят, трябва да мислят какво казват."

Това на практика е една от опасностите, които крие пропагандисткото поприще.

Джордж: Е, нали знаеш какво казват – ако не понасяш жегата, стой далеч от кухнята.

Доналд: Да, това е много вярно. И все пак, пропагандистът трябва да предаде посланието по някакъв начин. В ранния си период смятах, че **писалката е по-могъща от меча**. Ролята на писалка за мен играеше пишещата машина, която взех втора ръка, заедно с пресата "Ронео".

Понякога си мисля, всъщност постоянно си мисля как най-накрая си сега комфортно, добре нахранен, наспал се и без никакви ангажименти. Неизбежно, може би в рамките на следващите десет години, ще настъпи сутрин, когато няма да се събудя. Какво следва тогава? Ще има погребение, ще има много хора, повечето от които дори не познавам, и, както Шоу бе казал за своето погребение, ще присъстват душите на всички животни, които не е излял. Е, в такъв случай ще бъде голямо погребение! **В никакъв случай**

не търся слава

пог каквато и да е форма, освен ако не ми бъде присъдена посмъртно. И то само защото идеята, която съм посял, ще продължава да се развива, поколение след поколение, разпространявайки принципа на здравословния живот, учейки човечеството как да избягва капаните и дарявайки всеки отделен човек с удовлетворението, че е успял да достигне върха на своя умствен и емоционален капацитет. Веганизмът не може да бъде в застои, трябва да върви напред, като **следващата стъпка вероятно е суровоядството**. На всички ни е известно разрушителното въздействие на топлинната обработка върху храната, промяната на естеството ѝ и може би дори нейната стойност. Накрая, ако това е последният въпрос, трябва да приемем, че въпреки огромните крачки, които нашите членове направиха през последните шейсет години, науката все още не разполага с пълния отговор. **Съмнявам се,**

че някой реално знае как работи нашата храносмилателна система. Може да си мислят, че знаят, но всичко е толкова удивително – самият процес на преобразуване на храната в плът и кръв, кости и коса, също както и жизнена енергия, която пък от своя страна се влага в менталните процеси и дори в духовното просветление. **Науката тепърва навлиза в този феномен.** Тепърва ще установим до какъв духовен хоризонт може да ни отведе веганизмът в дългосрочен план – нямам в предвид години или десетилетия, а цели поколения. Със сигурност ще доведе до раждането на нова цивилизация. Нещо повече, това ще бъде първата цивилизация в цялата писана история, която наистина ще заслужава титлата "цивилизация". Точка.

Джордж: И това, струва ми се, е една чудесна мисъл, с която да завършим нашето интервю. Благодаря ти, Доналд.



СОБСТВЕНА БЮО ГРАДИНКА КАКВО ПО-ДОБРО !

АВТОР ТЕКСТ И ФОТОГРАФИИ: ТИХОМИР ТРАЙКОВ

КРАТКА ТЕМА ЗА ЛЮБОВТА КЪМ РАСТЕНИЯТА И БЛАГОТВОРНОТО ИМ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ НАС САМИТЕ

Своята гледна точка върху градините и градинарството ще обоснова в няколко точки на често срещани проблеми и възможните решения...

1. Още в детството ни много от нас са ни карали да работим по ниви и градини и свързваме това с една тежка и неприятна работа.

Основният проблем в тази точка е породен от отношението и погледа на родителите и близките, които са ни карали да работим, без да ни въодушевят и мотивират. За мен лично дядовците и бабите ми играеха тази роля в ранните ми детски години, но не така заобичах градината и растенията ми. Историята е друга. Когато бях между 8 и 10-годишен, моята майка ми даде две пакетчета със семена, показва ми едно парче земя, обясни ми как да приготвя лехи, как да насадя растенията и ме остави. Аз сам го направих. После изяхох всички репички и моркови, които поникнаха. Това ми донесе огромно удоволствие и ми остави един прекрасен спомен от детството!

Разказвам историята си, за да знаете как вие да подходите към вашите деца, а не да ги карате да правят нещо насила, защото трябва. Когато всичко идва отвътре, сами ще искаме да създадем това, което е необходимо.

2. Подвластни сме на внушението, че земеделският труд е нещо срамно едва ли не – нещо, което не бива да вършим, за да не ни одумват останалите.

Хубавото на тази тенденция е, че бързо се променя и отминава този срам, защото хората сами разбират тясната ни връзка с природата – колкото повече се отдалечаваме от нея, толкова повече това рефлектира върху нас в здравословни и психически проблеми.

3. Липсата на опит и страх от неуспех.

Никой не се е родил научен – всички взаимстваме от опита на други хора и си изграждаме свой. Особено когато виждаме, че нещо е ефективно и ни носи добри плодове още през първата година, когато се захванем и виждаме резултата. Учим се освен това от грешките си и колкото и да не сме още знаещи, пак имаме плодове и се радваме на растенията и на прекрасна градинка която ни храни – освен че е красива за окото също. Сега има и нов, по-модерен метод, който е по-красив в сравнение с отглеждането чрез мулчиране.

В крайна сметка знаем, че храната, отглеждана без отрови, с много любов и приятни усещания в хармония с природата, е много по-различна от химически отгледаната в експлоатиране на природата и с единствената мисъл за икономически резултати. А храненето е фундаментът на нашето съществуване и без нея тя добра основа много други неща страдат впоследствие.

4. Осигуряването ни с хубава, чиста от отрови и изкуствени торове, храна.

Тази точка за съжаление е доста малко обсъждана и се гледа с недоверие на възможността за реализиране. През последните около 70-80 години се шири една мащабна кампания и пропаганда в полза на пръскането на посевите и обработването на земята ни по методи, които я изтощават и правят неплодородна.

Първо, пръскането с отрови и торенето с тор, получен от нефтени продукти, променя почвата така, че след години наистина няма нищо общо с това, което трябва да бъде. Изтравят се микроорганизмите в нея и се превръща в мъртва земя. Отровните препарати с карантинен срок, определен за периода, когато е в растенията и върху тях на слънце, попадайки в почвата може да не се разложи с години, натрупва се и създава една отровна среда. Растенията всмукват и натрупват отровите в плодовете си, променят вкусовете и хранителните си качества до неузнаваемост и т.н. Тези неща обаче никой не желае официално да отчете като наистина пагубни в дългосрочен план.

Запитайте се дали подсилвате или рушите с подобни технологии плодородието в градините си.

Има вече достатъчно знания и много хора споделят опита си в градинарството с прилагане на природни и хомеопатични методи – като настойки и отвари от билки и други растения, малки хитрини и осигуряване на подходящи условия за насекоми, които естествено се справят с неприятелите на растенията. Замислете се може ли да си намерите в масовото производство такава чиста храна, каквато може да произведете сами, ако пожелаете.

Фразата, че нищо не става без пръскане с отрови не е вярна. Отличния си опит твърдя, защото вече 4 години практикувам градинарство без капка химия и отговорът ми е, че всичко става – при това в пре доволните количества, които си мислим, че само с утвърдените химии се постигат. Да, нужни са пак грижи, по-трудно е сам да откриваш какви да са те, но веднъж щом придобиеш опит, резултатите са повече от удовлетворяващи, а усилията стават все по-малко и по-рутинни. В това отношение аделопатията например е много точна наука за отглеждане на растения, които се обичат едно с друго и си помагат и именно в това е разковничето за лесно и чисто отглеждане. Хубаво е да се запознаем най-първо с нея и постепенно да разширяваме.



5. Любовта към растенията и благотворното въздействие на чистата среда, в която ги отглеждаме.

Именно чрез чистия метод на отглеждане без отрови и изкуствени торове, осигуряваме добра среда в почвата – тя оживява, което е много важно за плодородието. Самото усещане да си сред растенията, да им даряваш живот и подходяща среда, в която да израснат силни и здрави, сякаш се отблагодаряват в плодовете, които ти даряват в замяна. Семената от тях, засявани следващата година пък са вашия подарък за тях и този непрекъснат цикъл – симбиозата

между градинаря и растенията в градината е решаващ за процъфтяването ѝ. Много е важно да садим семена от любимите ни растения, които сами сме гледали, защото са нужни поне три години на всеки сорт да се приспособи и придобие имунитет срещу различните гъбички и бактерии, характерни и различни за всяко отделно място или край на България. Именно така се създават устойчиви на мани и други болести растения, все по-лесно отглеждани без отрови. Създаваме си една приятна градина, в която ни е удоволствие да прекарваме времето си, вместо да ни натоварва. Физическата работа

да е като един добър фитнес на чист въздух и разтоварване от грижи и стрес, което е само от полза за здравето ни. Ровичкането с длани в пръстта и отглеждането на редица билки в градините ни също допринася за това. И всичко това носи в допълнение хубавото усещане от придобиваните знанията и наблюдаването на красотата, която творим и която само свързаността с природата може да ни донесе. А откъсването на узрелия дар и консумирането му веднага и начаса е незаменима наслада. Да учим децата си и хората около нас, да им подаряваме излишъка от събраните дарове, да помагаме със знанията и семената си – много неща могат да ни правят щастливи. Несравними са радостите и от това да направим езерце или басейнче в градината си, къщичка за полезни насекоми или птици, да изградим място за компост или кокоши тор и т.н.

В крайна сметка знаем, че храната, отглеждана без отрови, с много любов и приятни усещания в хармония с природата, е много по-различна от химически отгледаната в експлоатиране на природата и с единствената мисъл за икономически резултати. А храненето е фундаментът на нашето съществуване и без неговата добра основа много други неща страдат впоследствие.



ЕСТЕСТВЕНО ТОРЕНЕ НА ГРАДИНАТА

АВТОР ТЕКСТ И ФОТОГРАФИИ: ТИХОМИР ТРАЙКОВ

Съществуват няколко вида торене, което е напълно безопасно за нас и самите растения и ги снабдява с абсолютно всички вещества, които са им необходими.

1. Ферментирала птича тор.

Към не угнула, а прясна тор от птици се добавя вода докато стане хомогенна смес – не прекалено гъста. Съотношението е едно към три тор към вода и се бърка лесно с дървен кол, който си стои вътре. Необходимо е да се избере проветриво място и да се остави поне няколко дни, за да ферментира. След около 10 дни е готова за ползване, а може да стои и повече време като само да се взима по малко и когато поливате, добавяте по няколко канчета на всеки ред от засажденията си. Прави се веднъж или два пъти годишно, повече от това не е необходимо. Желателно е да се добавя в началния растеж на растенията. При поставяне на торта, миризмата е лоша, но след няколко часа изчезва. Този вид торене снабдява растенията с много азот, фосфор и други полезни за тях вещества. Изчаквайте необходимото време, тъй като ако торта не е добре ферментирала, има опасност да изгори растенията, поради високото съдържание на азот.

2. Ферментирала тор от коприва и други растения.

Коприва и вода се слагат в съда за ферментиране в съотношение едно към три като може да се добавя невен и други растения, които оказват добро действие върху посевите. Остава се така да ферментира за около две седмици и после се полива с лейка върху растенията или с кофа и метличка се ръси като листна тор, а може да добавя и при поливането. Освен, че подхранва растенията, копривената настойка ги пази и от вредители и мани. Действието на тази тор е комплексна и затова е много необходима за всяка градина. Миризмата е лоша, но бързо изчезва.

3. Компост.

Всичко от домакинството и стопанството, като битови отпадъци, плевели, шума, листа, изпражнения на животни – изобщо всичко органично се събира и поставя в сандъци на двора или други подобни пособия и се чака от една до три години да угние добре. Процесът се ускорява с добавяне на калифорнийски червеи и редовни поливки с вода и подхранване. Полученият компост може да бъде смесван с пръст и пясък и да служи за разсадите. Или в съотношение три-едно-едно от пръст-пясък-компост да се разхвърля в градината, да се ръси на лехи с поникващи семенца против напукване на почвата или просто за подхранване и облагородяване на земеделската земя.



4. Пепел от изгорели дърва.

Който ползва дърва за огрев или друго, може да оползотворява и пепелта им. Тя съдържа много хранителни елементи, но най-много калий – около 10%. Ето защо дървесната пепел може да се използва за наторяване и да замести калиевия тор. В нея има и редица микроелементи – бор, манган и гр. Освен това съдържа и калций (вар), заради което трябва да се внимава – ако се тори прекалено почвата, може се да създаде прекалено алкална среда, което не е хубаво за някои растения.

Освен че подхранва, пепелта пази и от вредители. След дъжд се поставя в чорап и се "опушват" растенията или се ръси по почвата, което спира и прогонва охлювите и много други вредители.

5. Пясък.

В много глинести почви е добре освен останалите торове да се добавя и пясък. Това предотвратява спичането, почвата става порехава и по-добра за растенията – особено кореноплодните като морков, лук и други, обичащи по-песчливи почви.

С описаните методи на торене се доближаваме много до естествените природни процеси на плодородието. Става излишна употреба на изкуствени торове, които съдържат хлор и всевъзможни вредни съединения, буквално отравящи почвата. Когато тя е жива, чиста и следва присъщите си процеси, плодородието е неизбежно и дългосрочно – иначе с времето се получава обратен ефект.

6. Железни стружки или гребни парченца желязо, малки пирончета.

Понякога при определени овошки и растения се забелязва жълтеене на листата. Това обикновено е знак за недостиг на желязо. Често явление е при прасковата и недостигът

се нарича хлороза. Най-лесно е да намерите железни стружки и да ги разпилявате по почвата около ствола на дръвчето. Не след дълго балансът е възобновен, и то съвсем екологично и безобидно – желязото се разгражда и постъпва в почвата по естествен начин.



КОМБИНАЦИИ ОТ РАСТЕНИЯ ЗА СЪЖИТЕЛСТВО

но www.growincrazyacres.com, www.thefreerangelife.com и www.100procenta.info

Доказано е, че когато растенията се отглеждат като монокултури, болестите и неприятелите по тях са повече. Опитни градинари са установили, че растенията сами се пазят. Веществата, които съдържат някои от тях, въздействат отблъскващо на насекомите, нападащи други. Освен това, около корените им в почвата се размножават различни микроорганизми, които взаимно си помагат и допълват при усвояването на минералните вещества.

Когато планирате вашата градина е добра идея да проучите и засадите общности от растения, които взаимно подпомагат развитието си и се пазят от вредители. Вярно е, че определени растения, отглеждани в близост едни до други, са си полезни взаимно, както е вярно и обратното – има растения, които сажени в съседство възпрепятстват растежа и здравето на съседите си, като изсмукват нужните им почвени ресурси. За

да процъфтяват, растенията се нуждаят от добри другари и усвояването на тази наука за садене ще донесе мир и просперитет във вашата градина.

Едно добро правило е да се избягва засажане на растения от един и същи вид в дълги редове или на големи групи, като се включат цветя и билки измежду тях. Проблемните вредители са привличани от големи струпвания на един и същ вид зеленчук.

Вярва се, че практиката да се саят омайни билки и цветя измежду зеленчуците помага за редуциране на възможните щети в градината, защото билките и цветята объркват вредителите и ги отблъскват, като привличат освен това полезни за насажденията насекоми.

Добрите съчетания в градината работят за растежа си във взаимност. Списъкът по-долу ще ви улесни във вземането на решение къде какви култури да засадите.

Най-общо казано **Невенът**, засаден сред растенията в градината ви, помага да стоят настрана редица вредители, включително зелева пеперуда и листни въшки, както и нематоди по ягодите. **Засадете тук-там Невен из цялата си градина!** **Босилек**, засаден до **Краставица** я предпазва от мана, но двете култури не са подходящи за междувидово съжителство. **Босилекът** се съчетава най-добре с **Домата**. Съчетанието на **Чесън** с **Домат** помага срещу червени акари. А **Домат** в близост до **Зеле** го предпазва от зелеви въшки. **Целина**, засадена до лехи със **Зеле**, го пази от гъсениците на бялата пеперуда. Същото се отнася и до съчетанието **Целина** край **Карфиол**, или **Риган** край **Броколи**. Добър помощник в отпъждането на пеперудата от зелевите е и **Мащерката**. **Пелинът** отблъсква редица вредители като молци,

COMPANION PLANTING

IN NATURAL ECOSYSTEMS, PLANTS PERFORM FUNCTIONS THAT CAN EITHER HELP OR PREVENT OTHER PLANTS TO GROW. THE SAME IS TRUE IN OUR GARDENS. CERTAIN PLANTS GIVE NUTRIENTS BACK TO THE SOIL, WHILE OTHERS NEED TO TAKE UP NUTRIENTS. PLANT AROMAS AND FLOWERS CAN ATTRACT POLLINATORS OR DETER PESTS. BELOW IS A CHART TO HELP YOU UNDERSTAND WHICH PLANTS GROW WELL TOGETHER AND WHICH TO PLANT FAR APART!

PLANT	GOOD COMPANIONS	BAD COMPANIONS
BEANS	MAIZE, SUNFLOWERS, LAVENDER, CABBAGE, CUCUMBER, STRAWBERRIES, BRINJAL	ONION, GARLIC, FENNEL
BEETROOT	BEANS, ONIONS, GARLIC, LETTUCE, CABBAGE	
BRINJAL	CALENDULA, MARIGOLDS, MINT, PEAS	
BROCCOLI, CABBAGE, CAULIFLOWER, KALE	AROMATIC PLANTS, DILL, SAGE, ROSEMARY, POTATOES, BEETROOT, CELERY, GARLIC, ONIONS, GERANIUM	TOMATOES, POLE & RUNNER BEANS, PEPPERS
CARROTS	LETTUCE, CHIVES, LEEKS, ROSEMARY, SAGE, PEAS, WOODWOOD	STRAWBERRIES, FENNEL, CABBAGE
LETTUCE	CARROTS, RADISH, STRAWBERRIES, CUCUMBER, BEANS	CELERY, PARSLEY
MAIZE	SUNFLOWERS, AMARANTH, BEANS, PEAS, & OTHER LEGUMES, PUMPKIN, SQUASH, CUCUMBER, MELONS, & OTHER CUCURBITS, PARSLEY	CABBAGE, TOMATO, CELERY
ONION/ GARLIC	CARROTS, BEETROOT, STRAWBERRIES, TOMATOES, LETTUCE, CABBAGE	PEAS, BEANS, PARSLEY, LEEKS
PEAS	LAVENDER, CARROT, TURNIP, RADISH, CUCUMBER, MAIZE, BEANS, GROWS WELL WITH MOST VEGETABLES & HERBS	ONION, GARLIC
PEPPERS	TOMATOES, GERANIUM, BASIL, CARROT, ONION	BEANS, KALE, CABBAGE FAMILY
POTATOES	CORIANDER, MARIGOLD, BEANS, MAIZE, CABBAGE FAMILY, BRINJAL	PUMPKIN, CUCUMBER, SQUASH, MELONS, SUNFLOWERS, TOMATOES
SPINACH	STRAWBERRIES, BROAD BEANS, PEAS	POTATOES, FENNEL, CABBAGE FAMILY
TOMATOES	BASIL, OREGANO/ PARSLEY, CHIVES, NASTURTIUM, ONIONS, CARROTS, CELERY, CALENDULA, GERANIUM, BORAGE	GENERAL PEST DETERRANT, PLANT THROUGHOUT GARDEN
CALENDULA	TOMATOES - REPELS TOMATO WORM!	COMPOST ACTIVATOR. USE LEAVES TO MAKE COMFREY TEA FERTILIZER!
COMFREY	FAST-GROWING NUTRIENT ACCUMULATOR. PLANT ALONG EDGES & USE LEAVES FOR MULCH	REPELS CABBAGE MOTH. PLANT ON BORDERS TO KEEP FLYING PESTS AWAY!
CHILE PEPPER	CABBAGE, MAIZE	USE MARIGOLD LEAVES TO MAKE AN ORGANIC GENERAL INSECTICIDE SPRAY!
MARIGOLD	PLANT FREELY THROUGHOUT THE GARDEN - REPELS SOIL NEMATODES, APHIDS, BEAN BEETLES & MANY MORE.	REPELS WHITE FLIES & SPIDER MITES
NASTURTIUM	TOMATOES - IMPROVES FLAVOR!	DETERS CABBAGE WORM
THYME	CABBAGE	DETERS CABBAGE MOTH, BEAN BEETLES & CARROT FLY!
ROSEMARY	CARROTS, CABBAGE, SAGE, BEANS	KEEPS ANIMALS OUT! ALSO REPELS WHITE FLY
WORMWOOD/ ARTEMISIA	AROUND GARDEN EDGES	PLANT NEAR AROMATIC HERBS TO ENHANCE ESSENTIAL OIL PRODUCTION
YARROW	PLANT FREELY THROUGHOUT THE GARDEN. REPELS SOIL NEMATODES, APHIDS, BEAN BEETLES, AND MANY MORE!	

A DIVERSE GARDEN IS AN ABUNDANT GARDEN. HAPPY PLANTING!



бръмбари, бълхи и отново зелевата пеперуда, но е най-добър като гранично растение, тъй като повечето култури не обичат да расте в близост до тях. **Бял пелин**, засаден между **Френско грозде**, го предпазва от ръжда. **Лайка** до **Зеле** и **Лук** стимулира тяхното развитие като отблъсква вредителите. От взаимна полза е и засаждане на **Краставица** в близост до **Царевица**. Краставицата пази Царевицата от обичайните вредители по нея, а тя ги пази от засушаване и спаружване. Няколко **Репички** между стръковете **Краставица**, **Тиква** или **Пъпеш**, оставени за целия сезон там, ги пазят от бръмбари. **Салата** наблизко предпазва **Репичката** от земни бълхи. **Латинка**, засадена под **Овощни дървета**, ги предпазва от листни въшки, а сред **Тиква** държи буболечките по тиквите настрана. **Фасул**, засаден сред **Картоф** или **Патладжан**, отблъсква колорадския бръмбар. **Чубрица**, засята между редовете на **Фасул**, го предпазват от листни въшки. **Лук**, **Чесън** и **Праз** заедно осигуряват защита срещу патогенни гъби. **Лук**, засаден до леа с **Морков**, прогонва морковената муха. **Магданоз** сред морковите има същия ефект. **Магданозът** си съжителства успешно с почти всичко, но в борбата с охлювите е особено полезен сред стръковете **Ягода**.

Разбира се, може да се подсигурите и с екологични препарати за подхранване на почвата и борба с вредителите, които съвсем безплатно да си приготвите сами...



For more info on PERMACULTURE contact Afristar Foundation • P.O. Box 68562, Bryanston, Johannesburg, 2021 • 011 706 56 14 • FAX: 086 605 3333 • email: afristar@telkomsa.net



afristar
foundation





Следват изброени някои добри и някои неблагоприятни съчетания за междувидово съжителство в градината ни.

Подбрани са основните култури, които българинът предпочита да има на трапезата си.

ДОМАТ – обича се с Босилек, Магданоз, Морков, Краставица, Чушка, Лук, Чубрица.
(Не се съчетава добре със Зелени, Копър и Картоф.)

КРАСТАВИЦА – с Фасул, Грах, Слънчоглед, Репичка, Домат.
(Не се съчетава добре с Ароматни билки и Картоф.)

ЧУШКА – Домат, Морков, Лук, Босилек.
(Не се съчетава добре с Фасул и Зелени.)

МОРКОВ – с Грах, Маруля, Лук, Домат, Цвекло.
(Не се съчетава добре с Копър, Зелени, Ягода.)

ЗЕЛЕ – с Ароматни билки, Целина, Цвекло, Семейство лукови, Спанак.
(Не се съчетава с Домат, Копър, Ягода.)

ЛУК – с Цвекло, Морков, Маруля, Зеле.
(Не се съчетава с Фасул и Грах.)

ГРАХ – с Морков, Репичка, Ряпа, Краставица, Фасул.
(Не се съчетава с Лук и Картоф.)

ФАСУЛ – с почти всички билки и зеленчуци.
(Не се съчетава с Лук.)

КАРТОФ – с Фасул, Зеле, Хрян, Невен.
(Не се съчетава добре със Слънчоглед, Краставица, Домат.)

РЯПА – с Грах.
(Не се съчетава с Картоф.)

МАГДАНОЗ – добър компаньон за всичко, но особено се обича с Домата.

ЦЕЛИНА – също се съчетава добре с всичко, но най-вече с Лук, Зеле, Домат и Латинка.

РЕПИЧКА – най-вече с Грах, Маруля, Краставица и Невен.

МАРУЛЯ – с Морков, Репичка, Краставица и Ягода.

СПАНАК – с Фасул и Ягода.

ЗАХАРНА МЕТЛА (СОРГО)

ОТГЛЕЖДАНЕ БЕЗ ПРЪСКАНЕ С ОТРОВИ
И ИЗКУСТВЕНИ ТОРОВЕ ПО МОЙ ЛИЧЕН
И ЕФИКАСЕН МЕТОД!

АВТОР ТЕКСТ И ФОТОГРАФИИ: ТИХОМИР ТРАЙКОВ



Отглеждането е доста лесно и може да бъде приложено на места, където ни е трудно да осигурим поливка, защото растението е сухоустойчиво. Маджунът, който се получава от варене на сок от захарна метла, е богат на калций и желязо и е особено полезен за деца. В миналото ни, когато не е имало съвременната захар, е била много отглеждана тази култура, но захарта днес не може да замени полезността на тази забравена сладост.

Засяване и отглеждане:

~ сеитбата се извършва от 10 април за южните части на България и след 1 май за северните;

~ засява се на редове през 10-15 см с по една семка в гнездо и междуредия от 50 до 70 см, комбинирано с боб и тикви, но бобът в случая се засява, когато растенията са достигнали поне 30 см височина;

~ може да се отглежда и с мулчиране, което създава по-добри условия за развитие на захарната



тръстика и да се засажда в края на редовете с пипер (при мен при този начин от една семка ми се развила по няколко доста тежки стебла, заради влагата от честата поливка на пипера) или до домати, който обича шарената сянка и затова е благоприятно засаждането на растенията в компания;

~ извършват се едно-две окопавания, особено при първия начин, защото затревяването е по-значително;

~ наторяване може да се прави при засяването, като се добавя угнила тор или компост по редовете или в гнездата,

~ аделопатично, подобно на царевичката обича азот и се развива добре до бобови;

~ достига на височината 3 – 3.50 м в подходящи условия и може да се полива с дъждуване, което доста го засилва; има способността, както и царевичката, да си събира росата сутрин, затова до водоеми наблизко се развива много добре;

~ не се налага пръскане с коприва или друго (имах единично нападение от листни въшки само по някои стебла в началото, които калинките сами бързо изчистиха);

След прибиране на реколтата се почистват листата, което е най-трудната част, и се изцежда с различни преси, с които обаче трябва да разполагате, защото по никакъв друг начин аз не успях да го изцеда. После сокът се изварява до желаната гъстота и се налива още горещ в бурканчета, които се затварят, за да се стерилизира сам (другият начин е да се стерилизира впоследствие); може да бъде съхранен и в глинени съдове (делви) в мазата, както са правили в миналото нашите прадеди. Видео за изцеждане и варене на сока (маджун) може да се гледа тук: www.youtube.com/watch?v=vN3-w47I2M-Q

Сорго може и да се запече с люспите на фурна, да се смели и консумира, подобно на кафе, като



добитата по този начин напитка пре-
чиства черния дроб.
Растението е много подходящо за
косуване и под формата на
здравословни кънове. Характерно
на къновете от просо е, че съдържат
голямо количество калий, калций,
желязо, магнезий и бета-каротин.

Съдържат и витамин С – 7 пъти повече
в сравнение с портокалите (с екви-
валентно тегло) и 5 пъти в сравнение
със спанак. Природният хлорофил
много ферменти от просото са не-
заменими в процеса на обмяната
на веществата и способстват за из-
хвърляне на токсините.

Начин на приготвяне на кънове

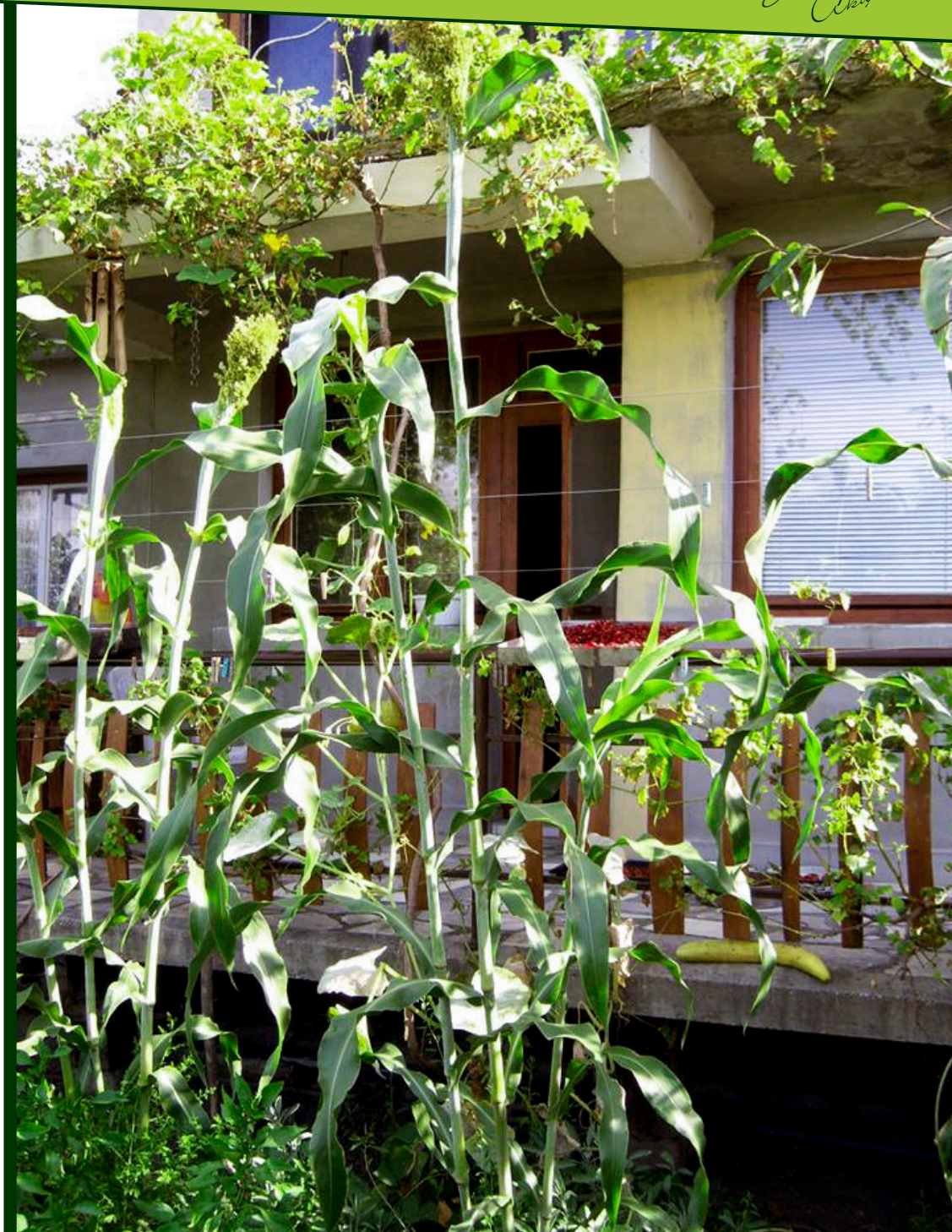
- ~ Накиснете семената в студена вода за една нощ – 8 часа;
 - ~ Изплакнете семената с чиста вода в сито;
 - ~ Разстелете семената в тава на тънък слой;
 - ~ Покрийте с домашно фолио;
 - ~ Изплаквайте семената всеки ден.
- След 2-3 дни къновете ще са готови за употреба.

Начин на приготвяне на детокс-чай (народна рецепта при цироза на черния дроб)

Измийте 100 гр семена в цедка. Изсипете ги в 3 литра вряща вода. Оставете
ги да се варят около половин час на слаб огън, похлупени. Чаят трябва да ври,
докато течността не намалее с 1 литър. Отварата се прецежда и полученият
чай, след охлаждането му до стайна температура, се пие през целия ден
наместо вода. Не се приемат никакви други течности като кафе, сок, чай
– пие се само тази отвара от семе от метла. Приготвя се всеки ден, като
се приема в продължение на 3 месеца за детоксикация на черния дроб и 6
месеца при цироза.

Идеята ми да отгледам захарно
сорго дойде заради сина ми, който
е алергичен към млечни продукти
и търсех храни с високо съдържа-
ние на калций. Тогава попаднах на
маджун с цена от 15 лв. за малко
бурканче.

Спомних си като малък колко го
обичах, приготвен от мои-те баба и
дядо. Богат на желязо и калций – ето,
че е имало защо да го обичам, така
че за деца това е един прекрасен
заместител на захарта, при това с
нисък гликемичен индекс.



ХРЯН

ОТГЛЕЖДАНЕ БЕЗ ПРЪСКАНЕ С ОТРОВИ
И ИЗКУСТВЕНИ ТОРОВЕ ПО МОЙ ЛИЧЕН
И ЕФИКАСЕН МЕТОД!

АВТОР ТЕКСТ И ФОТОГРАФИИ: ТИХОМИР ТРАЙКОВ



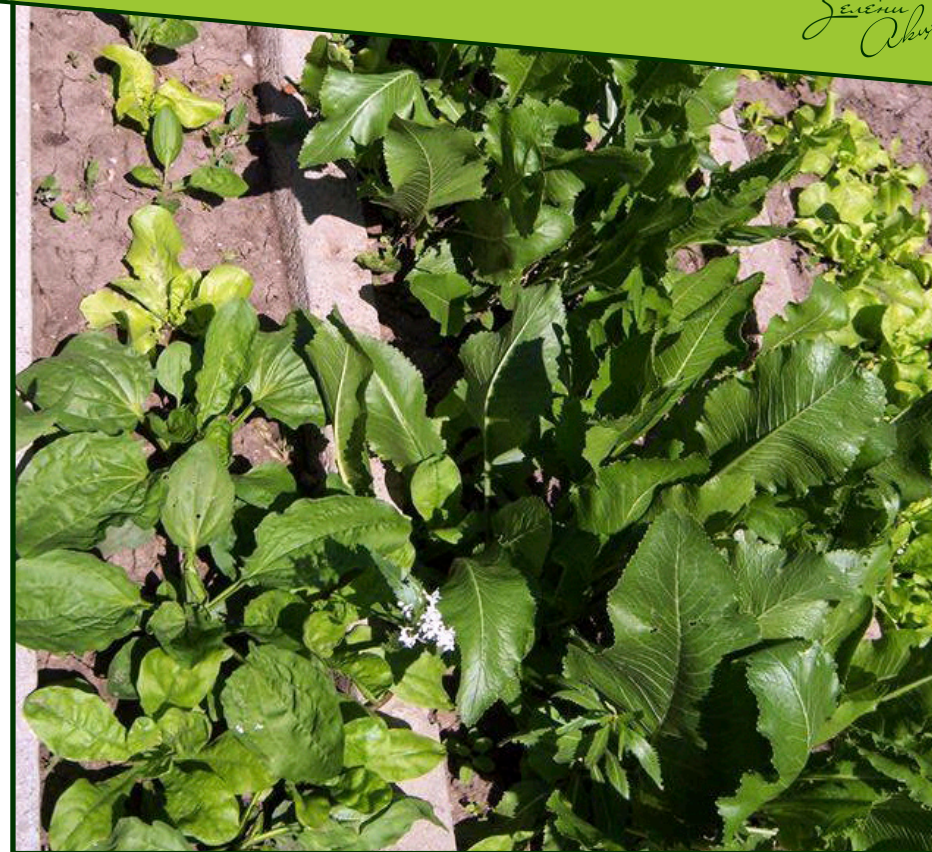
Отварям темата за един нов начин на разделно отглеждане на билки и подправки в лехи, които са заградени с керемиди, бетонни колчета или дървени дъски, набити в земята и др., с цел да спрат агресивното разпространение на кореновите системи, като по този начин се ограничават в определените рамки и се получава една многогодишна и полезна леха. Моят сорт хрян е наследство от дядо ми – казва, че го е пренесъл от диво състояние. Знаеше къде го има, до-

като не му омръзна един ден да обикаля и си го нася в градината, за което съм му много благодарен. Доста лютив и приятен е.

Подготовката на лехата е проста:

~ почиства се земята от корени и плевели и се обгражда с набити керемиди, колчета и каквото ви хрумне на поне 10-30 см дълбочина и височина;

~ намират се по-тънки корени от хрян и се засяват на около 20 см един от друг; най-сигурно е, когато



вече пуснат нови стебла, тогава да се размножат – захващат се много лесно и се развъжда силно и буйно. ~ не обича безводие и се полива при суша;

~ листата му в млада възраст може да се използват внимателно и по малко като добавка в ястия и салати; имат консервиращи свойства;

~ корените му са много дълбоки и есенно и зимно време може да извадите целия хрян, като той отново ще избие – веднъж захванал се на дадено място, трудно ще бъде откъснат;

~ много благотворно се отразява на овошки, особено праскови, и може да се направят малки лехи в основата на дръвчетата; симбиозата между дръвчетата и хряна спира болестите по овошките – ако имате проблеми, е

добре да знаете и приложите това; ~ понеже расте доста буйно и може да излезе от лехата през годините, откъждането му става екологично и ефикасно само по следния метод: след като махнете хряна, разстилате широко поне метър парче черен или друг найлон и го заривате с пръст; другите методи не са за препоръчване, а и повярвайте ми, за хряна химикалите не са особено ефективни;

Много полезен е коренът хрян при простудни и ревматични болки: настъргва се със зехтин и сол и трае месеци в хладилника в стъклен съд. Добавя се за кисело зеле или се съхраняват плодове 5 месеца с него – има много приложения, а някъде се твърди, че има вещества в хряна, които в никое друго растение няма.

ДЕВИСИЛ

ОТГЛЕЖДАНЕ БЕЗ ПРЪСКАНЕ С ОТРОВИ
И ИЗКУСТВЕНИ ТОРОВЕ ПО МОЙ ЛИЧЕН
И ЕФИКАСЕН МЕТОД!

АВТОР ТЕКСТ И ФОТОГРАФИИ: ТИХОМИР ТРАЙКОВ



Една незаменима подправка и билка в моята градина – тъкмо по-никваща на снимките. Името ѝ е съчетание от думите “девет сили”, тоест ставаш девет пъти по-силен чрез нея. Изключително полезна подправка. Задължителна е за всяка градина. Може да се ползва сушена като подправка, може замразена да се добавя на салати, смутита, в песто и много други. Има ярко изразен вкус и добавен при готвене девисилът променя вкуса на

цялото ястие.

Засяването се извършва по два начина – от семена или от корен. Аз лично захванах от корен, който беше доста едър и тежък. Растението е многогодишно. Изберете му влажно, може дори сенчесто място в градината и го засадете там. Лехата може да е малка, може и просто да си е растение без леха, на което му знаете мястото и предназначението. Вижда се колко място заема – около 20 кв.см.



БЪЛГАРСКО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО

ВЕГЕТАРИАНСКО ПРЕБРОЯВАНЕ

ВКЛЮЧВА ВЕГЕТАРИАНЦИ / ВЕГАНИ / СУРОВОЯДЦИ

ВСЕКИ ДЕН
СЕ "РАЖДА"
НОВ ВЕГЕТАРИАНЕЦ

Go Green



ВКЛЮЧИ СЕ В АНКЕТНОТО ПРЕБРОЯВАНЕ НА
www.vegebg.org