



TEASERS

COMUNITĂȚI ÎN CREȘTERE:
Responsabilizarea prin permacultură socială

 Cofinanțat prin proiectul
Erasmus+ în cadrul
Uniunii Europene





GROWING COMMUNITIES

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu reprezintă o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea.

Această producție intelectuală a fost concepută și dezvoltată în cadrul proiectului Parteneriat strategic în "Growing Communities" sub coordonarea și responsabilitatea Asociației Eduplus.

Mulțumim tuturor partenerilor pentru contribuțiile lor valoroase!

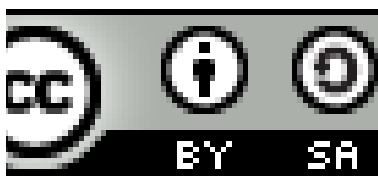
PARTENERIAT STRATEGIC

Kulturlabor – Trial & Error (DE)
Dominou Association (RO)
Eduplus Association (ES)

AUTORI

Alejandra Goded
Jonai Pérez Díaz
Anca Dudau
Claire Chaulet
Anna Verones
Rūta Vimba
Alina Dumitrascu
Ani Draghici

Redaktionelle Koordinatorin: Anca Dudau

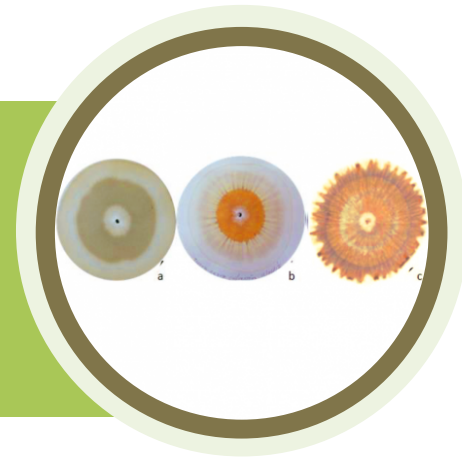


Această lucrare este licențiată sub licența Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence. Pentru a obține o copie a acestei licențe, vizitați <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> sau trimiteți o scrisoare la Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, SUA.



GROWING COMMUNITIES

SĂNĂTATEA SOLULUI



Solul este marele element neglijat al agronomiei convenționale. Observați diferența de bogăție dintre solul convențional și cel organic.

Solul grădinii noastre de legume este elementul central. Putem cunoaște compoziția sa cu analize ca aceasta (cromatografia Pfaffner) unde este separată în diferitele sale componente. Aici vedem un sol de agronomie tradițională (a) care păstrează doar partea minerală compactată, în timp ce agricultura organică (c) are un sol aerat, bogat în microorganisme active și materie organică.



ECOSISTEMUL DIN JURUL NOSTRU

Dorim să aprofundăm înțelegerea despre modul în care diversele elemente ale unui ecosistem viu sunt interconectate.

Un ecosistem include toate lucrurile vii dintr-o anumită zonă care interacționează între ele și, de asemenea, cu mediul lor neviu. Într-un ecosistem putem găsi patru (4) componente:

1) Substanțe abiotice:

- Elemente minerale.
- Compusi organici.
- Apă
- Chestiuni fizice, de exemplu, lumina soarelui, eoliene, elemente gazoase

2) Producători: toate plantele verzi și bacteriile autotrofe

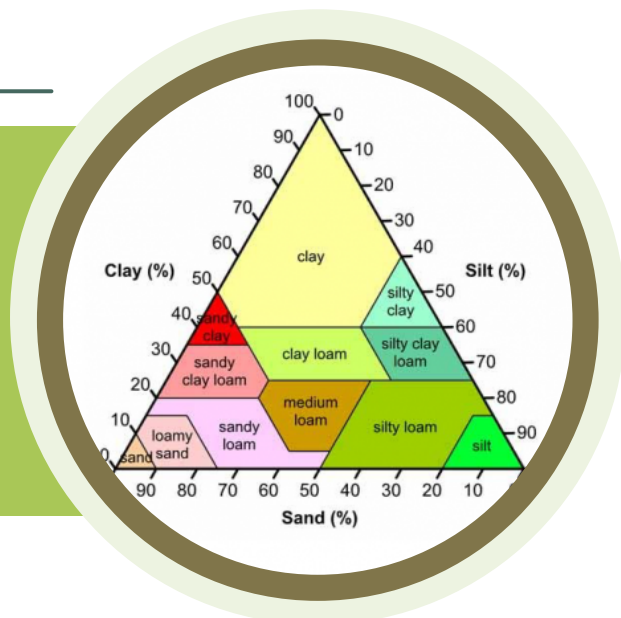
3) Consumatori: insecte, păsări, vaci etc. și

4) Descompozitoare și convertoare: microorganisme

Mergeți la o plimbare în cel mai apropiat parc și găsiți unul dintre aceste componente. Ce conexiuni au aceste componente? Puteți desena o organigramă mică în care liniile de legătură reprezintă diferitele relații dintre componente



TEXTURA SOLULUI – TESTUL BORCANULUI



Ați realizat vreodată cât de important este solul?

Solul este fundamentul oricărui tip de ecosistem care trăiește pe pământ. Atunci când plantați și cultivați alimente, solul devine un aspect fundamental de luat în considerare. Testarea solului este un instrument cheie în managementul durabil al solului și ne permite să monitorizăm în timp care este impactul activităților noastre în ceea ce privește regenerarea solului.

Doriți să aflați mai multe despre testarea solului? Alăturați-vă nouă. Vom exersa așa-numitul Test al Borcanului, care ne va oferi o imagine a texturii solului. În triunghi puteți vedea cum variază textura solului în funcție de compoziția de argilă, nisip și măr. Împreună ne vom murdări apoi mâinile și vom vedea cum aceste elemente compun solul. Vom discuta despre impactul texturii asupra creșterii plantelor și asupra altor funcții ale solului.

Ar fi grozav dacă ați reuși să aduceți niște pământ din diferite locații. Astfel am putea compara diferite soluri și am putea vedea dacă există diferențe în textură.



DE CÂTĂ LUMINĂ SOLARĂ ARE NEVOIE FIECARE PLANTĂ?

Aflați despre nevoile plantelor pentru a utiliza cât mai bine spațiul din grădină.

La prima vedere, o grădină de permacultură poate părea puțin dezordonată, dar în realitate este multă planificare implicată. De exemplu, când vine vorba de distribuția plantelor în grădina, putem folosi mai bine spațiul dacă cunoaștem nevoile de lumină solară ale fiecărei plante și astfel rezervăm zonele umbrite celor mai puțin pretentioase. În cazul în care nu îți găsești planta în listă, te poți ghida după această zicală „Dacă o crești pentru fructe, planta are nevoie de soare din plin. Dacă o crești pentru frunze, soarele parțial este tot ce are nevoie.



GROWING COMMUNITIES

EXPLORAREA NATURII URBANE DIN GERMANIA

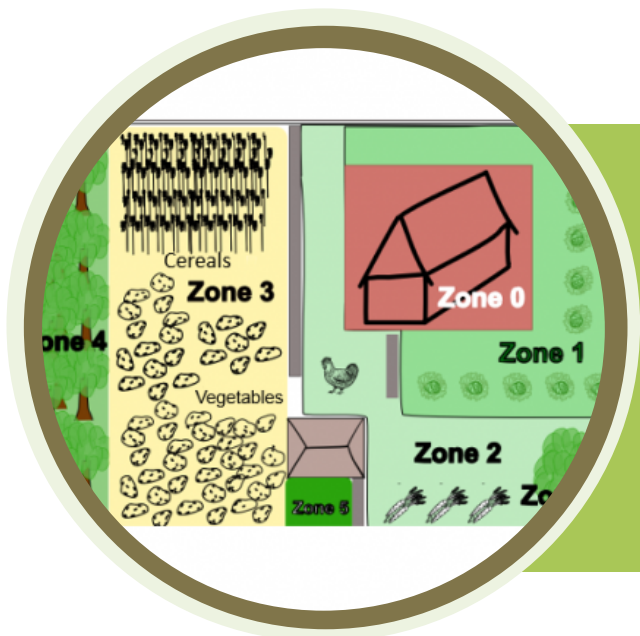


Explorarea naturii urbane!

Scopul nostru este să descoperim biodiversitatea din cartierele noastre și, de asemenea, amenințările la adresa acesteia.

Datorită experienței directe și contactului cu diversitatea și speciile pe cale de dispariție, obținem o conștientizare mai tangibilă despre biodiversitate și impactul nostru asupra acesteia.

Descărcați aplicația „PlantNet” și scanați prima plantă pe care o găsiți în casa sau cartierul dvs. și familiarizați-vă cu diferitele opțiuni ale aplicației.



ZONAREA PERMACULTURII

Zone de creștere într-un design de permacultură.

Zonele de permacultură ne ajută să ne organizăm spațiile în funcție de modul în care (și cât de des) le folosim. Ca strategie de proiectare, zonele sunt o modalitate foarte puternică de a face alegeri cu privire la locul de amplasare a elementelor ecosistemului, pentru a le îmbunătăți performanța ecologică. Încercați să vă imaginați: cum ar putea fi imaginate aceste zone? În microformarea noastră, veți obține mai multă experiență practică despre cum funcționează acest principiu și cum au loc interacțiunile umane și naturale.



UTILIZAREA APEI



Aflați despre sursele de apă existente și modurile de utilizare a acestora de către oameni.

70% din suprafața Pământului este apă

- 93,8% este apă oceanică,
- 2,5% este apă dulce
- 0,375% este accesibilă oamenilor
- 0,3% din apă se află în lacuri și iazuri
- 0,06% este în sol și păduri,
- 0,03% este în râuri,
- 0,035% este în atmosferă.



Surse de apă din mediu:

- **13%** din precipitații sunt reprezentate de ploaie
- **86%** din precipitații provin din condensarea aerului mării, a ceții și a aburilor

Cine folosește toată apa?

- **85%** agricultura,
- **7,5%** industrie,
- **7,5%** uz casnic și rezidențial, din care:
 - 26% din spălarea toaletei,
 - 17% de la duș,
 - 15% din robinete,
 - 22% din spălat cârpe,
 - 14% prin scurgeri sub suprafață
 - 5% din alte utilizări

Utilizări industriale

- **62,7 litri** (16,5 galoane) de apă pentru a face 1/3 litri (12 uncii) de sifon/suc
- **70 de litri** (18 galoane) de apă pentru a crește un măr
- **120 de litri** (31 de galoane) de apă pentru a face un pahar de vin
- **7900 litri** (20,86 galoane) de apă pentru a face o pereche de pantofi
- **73.700 de litri** (19.469 de galoane) pentru a crește o vacă până la vârsta de 18 luni
- În vest, **100 de litri** (26 de galoane) de apă pentru un duș mediu sau o zi medie de spălare a toaletei
- **350 de litri** (92 de galoane) de apă este o utilizare medie de persoană pe zi
- **1,8 milioane de tone** (4 miliarde de lire sterline) de gunoi intră pe an în ocean, ucigând anual un milion de păsări marine și 100.000 de animale marine



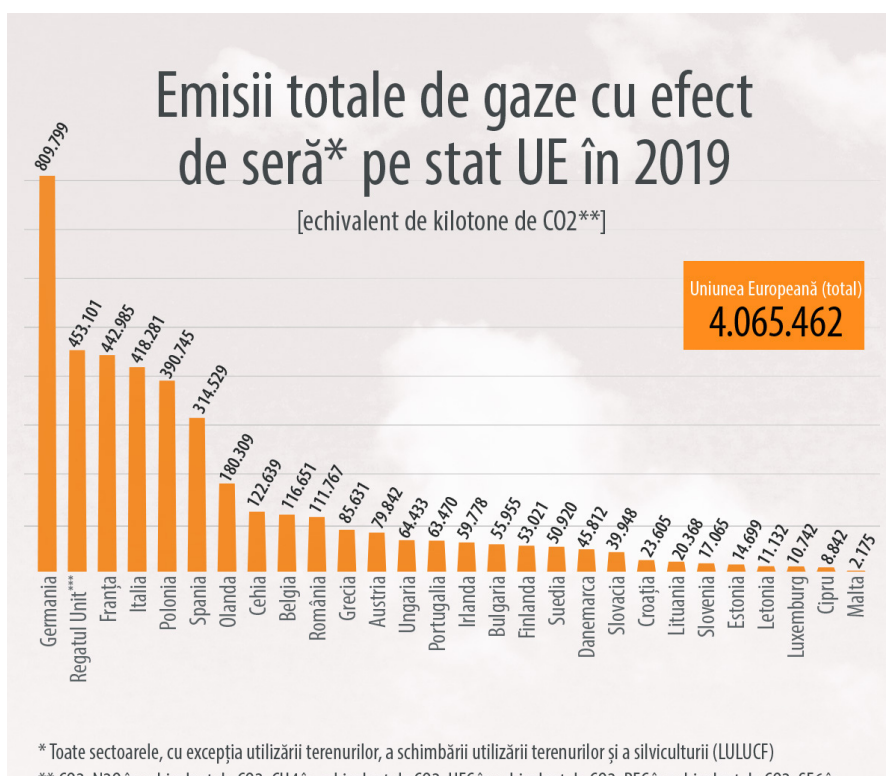
GROWING COMMUNITIES

CE POATE FACE O PERSOANĂ ÎN LEGĂTURĂ CU SCHIMBĂRILE CLIMATICE?



Primim în mod constant mesaje care ne avertizează că nivelul nostru de viață este nesustenabil. Cu toate acestea, rareori primim informații exacte despre ceea ce putem face, dincolo de schimbarea becurilor din casa noastră.

Ne putem simți copleșiți când vedem că modul nostru de viață este nesustenabil. Ne confruntăm cu o criză de mediu foarte gravă și fără precedent, în fața căreia oamenii sunt neputincioși și neputincioși. În același timp, mesajele de avertizare de mediu nu sunt predominante și împart spațiul cu reclamele și alte mesaje care ne invită să ne consumăm și să ne menținem neschimbat nivelul de trai. Prin urmare, este interesant de știut ce spune știința despre schimbările climatice: care sunt acțiunile care pot avea cel mai pozitiv impact asupra mediului? Ce aspecte ale vieții noastre merită schimbate, astfel încât să nu contribuim la schimbările climatice în mod inutil? Un studiu recent a analizat impactul diferitelor produse alimentare. Puteți vedea un raport cu grafice și analize la acest link. Rezumatul nostru special: bazează-ți dieta pe legume cât mai mult posibil, indiferent dacă sunt produse local sau nu. De asemenea, se întâmplă să fie cea mai sănătoasă opțiune!





GROWING COMMUNITIES

CONSERVANȚII ARTIFICIALI



Aflați despre conservanții naturali și artificiali utilizați pentru conservarea alimentelor și despre cum să citiți eticheta unui produs.

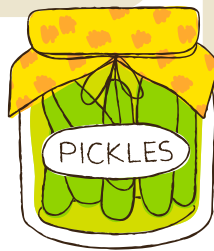
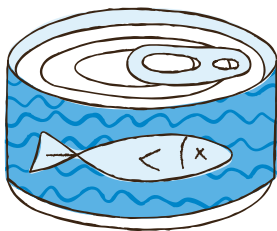
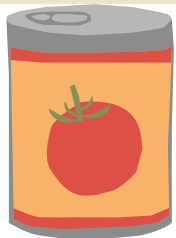
Este o „obișnuință” ca alimentele să conțină conservanți artificiali.

Asta pentru că pot „preveni alterarea, pot îmbunătăți aspectul și textura și pot menține calitatea nutrițională a alimentelor”. Nu este vorba doar de restaurantele fast-food care folosesc conservanți artificiali.

Există, de asemenea, conservanți naturali – cum ar fi sarea, zahărul, oțetul și sucul de citrice — dar folosirea lor are de obicei un cost mai mare pentru producătorii de alimente.

Conservanții artificiali ajută la scăderea prețului respectivului produs alimentar pentru consumator.

Dar, pe lângă aceste beneficii, pot apărea și unele probleme de sănătate prin utilizarea conservanților artificiali. Conservanții artificiali sunt substanțe chimice care se adaugă alimentelor în timpul procesului de producție. Unele dintre cele mai populare sunt benzoatul de sodiu, acidul sorbic, butilatul hidroxianisol (BHA) și hidroxitoluen butilat (BHT).



Benzoatul de sodiu este un conservant și un agent microbian folosit la produsele din tomate, murături, sosuri, fructe, salate de fructe, dulcețuri, cidru, dressing-ul de salată și câteva produse din carne de pasăre. Pe etichete, acidul sorbic se numește uneori sorbat de calciu sau sorbat de potasiu. Este un conservant folosit în gemuri, pește afumat și sărat prelucrat la rece, suc concentrat (cu excepția sucului concentrat congelat), carne tocată, marmeladă cu pectină, gem, sirop, murături, gustări, afumate sau pește uscat sărat, ketchup, pastă de roșii, piure de roșii, margarină și dressing pentru salată.

BHA și BHT sunt conservanți cu „proprietăți antioxidante”. Ele

ajută grăsimile să rămână proaspete mai mult timp, împiedicând uleiurile să devină râncede. Sunt folosite în grăsimi și uleiuri, chipsuri de cartofi, cereale pentru micul dejun, orez prefierat și gumă de mestecat.

Unii conservanți artificiali, cum ar fi nitriții sau nitrații utilizați în cărnurile procesate, s-au dovedit a fi dăunători pentru sănătatea noastră. În efortul de a evita conservanți artificiali, unii oameni încearcă să folosească conservanți naturali.

Cu toate acestea, natural nu înseamnă întotdeauna mai sănătos. De exemplu, conservanții care sunt „naturali” pot include substanțe precum zahărul și sarea. Știm că aceste cantități în exces în dietele noastre nu sunt sănătoase, chiar dacă provin din surse naturale.

Alegerea de a folosi conservanți naturali poate fi, de asemenea, mai costisitoare. Dacă doriți să evitați conservanții artificiali, puteți face acest lucru examinând îndeaproape etichetele ambalajelor. Aceste ingrediente sunt de obicei enumerate la capătul listei, deoarece sunt folosite doar în cantități mici. Găsiți etichetele alimentelor pe care le aveți acasă sau într-un magazin și faceți o poză cu eticheta.

Găsiți ingredientele nesănătoase.



GROWING COMMUNITIES

COLECTAREA ȘI RECICLAREA SELECTIVĂ A GUNOIULUI



Aflați despre beneficiile colectării și reciclării selective a deșeurilor asupra mediului și societății. Colectarea selectivă și reciclarea reduc adesea impactul negativ al deșeurilor care afectează mediul și societatea.

Colectarea selectivă a deșeurilor presupune gestionarea deșeurilor, prin depozitarea temporară a acestora, pe categorii, în locuri special amenajate, pentru reciclare.

Reciclarea reprezintă colectarea, separarea și prelucrarea produselor/materialelor deja utilizate sau a unor componente ale acestora pentru a fi transformate în noi bunuri utile.

Reciclarea hârtiei economisește aproximativ 25% din cantitatea de energie electrică și 90% din cantitatea de apă folosită pentru a produce un kilogram de hârtie;

Din **PET-uri reciclate** pot fi fabricate o gamă largă de produse: folii de izolare pentru acoperiș, componente pentru industria auto sau pentru corpuri de iluminat, kerosen pentru avioane, textile etc. În același timp, sunt necesare spații foarte mari pentru depozitarea PET-ului. Deci, cel mai bine este să contribui la reciclarea lor.

Cutiile de carton folosite pentru ambalarea bauturilor (lapte, sucuri, de exemplu) sunt realizate din hartie protejată de straturi subțiri de plastic (polietilena). Cutiile aseptice au un strat subțire de aluminiu care facilitează păstrarea conținutului proaspăt mai mult timp, fără a fi nevoie de conservanți, deoarece acest lucru împiedică intrarea oxigenului și a luminii în ambalaj. Cutiile de acest fel pot fi reciclate.



Deșeurile petrec diferite perioade de timp în procesul de clasificare naturală a biodelor, ajutate de umiditate, bacterii, lipsă de lumină etc.:

- coji de fructe și legume – 2-5 luni;
- o pungă de hârtie – 3-5 luni;
- ziare – 3-12 luni;
- un bețișor de chibrit – 6 luni;
- gumă de mestecat – 5 ani
- un pantof din piele – 25-50 ani;
- o doză de aluminiu – până la 100 de ani;
- un PET – peste 500 de ani;
- un card de credit – aproximativ 1000 de ani;
- un recipient de sticlă – vechi de 1.000.000 de ani



GROWING COMMUNITIES

EMPOWERMENT THROUGH SOCIAL PERMACULTURE
2022



Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.