

ENCICLOPEDIA

AUTO-SUSTENABILITĂȚII

GHIDUL COMPLET AL GOSPODĂRIEI AUTONOME

DICK ȘI JAMES STRAWBRIDGE

Editura Casa, Oradea, 2022

CUPRINS

Cuvânt înainte	6	Îmbunătățirea infrastructurii locuinței	42	Utilizarea biocombustibililor	92
Siguranța înainte de toate	8	Construirea unei locuințe subterane	48	Utilizarea unui digester anaerob	98
O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA AUTOSUFICIENȚEI	10	Construcții din baloți de paie	50	Reducere, reutilizare și reciclare	100
Ce ne dorim de la viață	12	Utilizarea unui atelier	52	Reparații	104
Autosuficiență versus sustenabilitate	14	Lucrul cu lemnul	54	PARCELA DE PĂMÂNT	106
De cât pământ ai nevoie?	16	Bucătării eco	58	Productivitate	108
Ciclu anotimpurilor	18	<i>Cuptorul de lut</i>	60	Căi de abordare	110
Oportunități urbane	20	Detergenți ecologici	62	Culturi hidroponice	114
<i>Lotul urban</i>	22	Energie și deșeuri	64	Cum să obții o recoltă bogată?	116
Autosustenabil în zona metropolitană	24	Principiile energiei electrice	66	Instalarea unui sistem de irigație pentru seră	122
<i>Gospodăria metropolitană</i>	26	Opțiuni de energie regenerabilă	68	Instalarea unui sistem de irigație pentru seră	122
Aventura rurală	28	Utilizarea panourilor solare fotovoltaice	70	Cultivarea în sere și solarii	124
<i>Gospodăria țărănească</i>	30	Utilizarea sistemelor solare termice	72	<i>Construirea unei rame reci</i>	126
CASĂ, DULCE CASĂ	32	Utilizarea energiei eoliene	74	Construcția unui disipator termic	130
Acasă	34	Utilizarea energiei apei	78	Atragerea faunei sălbatice	132
Bine cumpănit	36	Construcția unei roți hidraulice	82	<i>Grădinărit în armonie cu natura</i>	134
Economisirea energiei la domiciliu	38	Utilizarea unei pompe hidraulice ram	84	Grădinărit în spații urbane	136
Căldura solară pasivă	40	Conservarea apei	86	<i>Cum să faci un strat înălțat</i>	138
		Colectarea apei din surse proprii	88	Parcela dintr-o grădină comunitară	140
		Utilizarea filtrelor de nisip și a celor cu stuf	90	Amenajarea unui șoproan	142



Ce să cultivați	144	Prepararea băuturilor din plante	194	<i>Construcția unui coteț mobil</i>	240
Semănare și plantare	146	Producerea vinului	196	Creșterea curcilor	244
Soluționarea problemelor	148	Producerea cidrului	200	Creșterea rațelor și a găștelor	246
Legume de cultivat	150			Creșterea porcinelor	248
Lucrări de tăiere, formare și altoire	158	Gestionarea terenurilor mari	202	Prepararea cârnaților și a salamului	252
Pomii și arbuștii fructiferi	160	Observare, planificare, proiectare	204	Prepararea și saramurarea baconului	254
Depozitarea recoltei	166	Crearea de împrejurimi	206	Creșterea vitelor	256
Deshidratarea fructelor, ierburilor aromate și legumelor	168	Culturi furajere	210	Prepararea untului și a chefirului	258
<i>Deshidratcrul solar</i>	170	Culturi neconvenționale	212	Prepararea brânzeturilor în gospodărie	260
Conservarea recoltei	172	Depozitarea recoltelor mari	214	Creșterea oilor	262
Prepararea murăturilor și a sosurilor chutney	174	Coacerea pâinii	216	Creșterea caprelor	254
Prepararea gemurilor și a peltelelor	176	Producerea făinii și a substitutenilor de lapte	218	Pescuitul și prepararea peștelui	266
Fermentarea	178	Gestionarea unei păduri	220	Marinarea și afumarea peștelui	268
Ierburile de cultivat	180	Prelucrarea lemnului verde	222	Creșterea albinelor	270
Flori comestibile	182	Gătirea și afumarea cu lemne	224	Întrebuințări ale mierii și ale propolisului	272
În căutare de plante sălbatice	184	Producerea cărbunelui de lemn	228		
La cules plante sălbatice	186	Prelucrarea ramurilor de salcie	230		
<i>Cultivați-vă propriile ciuperci</i>	190			Index	274
Tincturi din ierburile	192	Creșterea animalelor	234	Mulțumiri	279
		Creșterea găinilor	236		



CUVÂNT ÎNAINTE

Am avut parte de suficient noroc cât să ne bucurăm de o viață bogată, care ne-a oferit răgaz pentru a aprecia natura, sursa hranei noastre, și tehnologia ce susține un stil de viață specific secolului XXI. Dintotdeauna am manifestat o curiozitate vie în raport cu principiile auto-sustenabilității. Câteva din primele amintiri ale lui Dick se leagă de ajutorul pe care acesta îl oferea tatălui său, la treburile în grădină, sau mamei, la cules de ciuperci – a fost un timp prețios, la capătul căruia îl așteptau legumele gustoase din copilărie, de care încă-și mai amintește. Cât despre James, fiul lui Dick, acesta a fost întotdeauna interesat de natură, făcând drumeții, culegând fructe de pădure sau trebluind prin grădinile numeroaselor case în care a locuit. În prezent, amândoi ne ocupăm cu scrisul, lucrăm în televiziune și ne conducem afacerile, ca să ne putem achita facturile.

Ani de zile am locuit într-o mică proprietate situată într-o zonă pitorească din Cornwall, pitită într-o vale, la ceva mai puțin de un kilometru distanță față de mare. Toate datele relocării noastre la Newhouse Farm au fost solid documentate în trei episoade ale serialului BBC intitulat *It's Not Easy Being Green*, dar această mutare nu s-a făcut la presiunea televiziunii - a fost vorba de o decizie de familie, care a reprezentat punctul culminant al multor ani de experimente și aspirații spre o existență mai bună.

Viața își are parcursul ei, după un scenariu pe care nu-l poți anticipa, dar poți, în schimb, să iei decizii care să te poarte într-o anume călătorie. Probabil că suntem în coordonatele corecte, dat fiind faptul că James se află undeva nu departe de mare, în Cornwall, bucurându-se de natură și de generozitatea ei, iar Dick locuiește într-un „castel” din Franța, unde gestionează nu doar hectare de parcuri superbe, ci și livezi, plantații de nuci și o grădină verticală, debordând de recoltă pe tot parcursul anului.

Această carte se adresează tuturor celor care au dorința de a fi cu un dram mai autonomi sau de a-și trăi viața într-o manieră mai sustenabilă. Nu există absolut niciun motiv care să vă împiedice să începeți chiar azi acest demers. Indiferent unde locuiți, puteți să vă reduceți facturile la energie, puteți să preparați brânză în orice bucătărie, puteți cultiva ierburi și roșii pe orice pervaz, puteți să vă instruiți în legătură cu o existență sustenabilă și să aplicați aceste cunoștințe circumstanțelor personale. Această carte reunește între copertile sale informații pe care le-am adunat în ani și ani de zile. Nu ne așteptăm să săriți din prima secundă în această barcă și să aplicați la literă tot ce veți găsi aici, dar indiferent în ce etapă a vieții vă aflați, suntem siguri că veți găsi aici ceva care să vi se potrivească. Și nu pierdeți din vedere nicio secundă factorul de bună-dispoziție – dacă nu sunteți în permanență locuit de bucurie, înseamnă că pe undeva s-a strecurat o greșală!

Dick & James



SIGURANȚA ÎNAINTE DE TOATE

Dorim să vă susținem imboldul de a încerca cât mai multe din proiectele prezentate în această carte, dar nu vrem să vă asumați riscuri inutile, să mergeți pe scurtături păguboase sau să vă forțați limitele anduranței. Proiectele noastre presupun utilizarea unei largi game de instrumente ascuțite și de scule electrice. Înainte de a lucra efectiv cu ele, asigurați-vă că le cunoașteți suficient de bine cât să le puteți manevra competent. De asemenea, asimilați recomandările următoare și fiți atenți la precauțiile descrise aici.

Soluții pentru energie regenerabilă

Ne-am concentrat asupra a ce se poate face efectiv, pe mai multe tipuri de teren, și vă prezentăm elementele esențiale ale soluțiilor noastre, dar înainte de a le pune pe toate acestea în practică pe parcela dvs., verificați ce autorizații pretind autoritățile locale. Apelați la sfaturile și serviciile unui electrician calificat, și ale furnizorului dvs. de energie, și mențineți în permanență legătura cu aceștia.

Biocombustibili și digestia anaerobă

Vă vom prezenta cum am construit un reactor și un digester utilizând componente din cele mai diverse, ca să vedeți că nu aveți neapărat nevoie de un kit personalizat costisitor. În spatele acestor soluții se află însă mulți ani de experiență în domeniul ingineresc, or dacă nu sunteți foarte siguri pe propria competență, cereți ajutorul specialiștilor. Când e vorba de manipulare de substanțe chimice și instalații de căldură sau gaz, nu există exces de măsuri de precauție.

Creșterea animalelor

Câteva recomandări privind igiena: dacă aveți în familie copii mici, insistați ca aceștia să se spele bine pe mâini după ce intră în contact cu animalele, pentru a reduce riscul de infecție cu e-coli. Femeile însărcinate trebuie să evite contactul cu mieii nou-născuți deoarece există un risc de infecție, care poate duce la avorturi spontane. Persoanele care gestionează fătutul oilor trebuie să poarte mănuși, echipament de protecție pentru a elimina riscul de contaminări.

Produse lactate

În procesul de obținere a produselor lactate, întreg instrumentarul necesar, ca și mediul din bucătărie, trebuie să fie într-o stare de curățenie desăvârșită. Dacă sunteți însărcinată, evitați consumul de lapte nepasteurizat, acesta putând conține bacterii din genul *Listeria* sau *Campylobacter*.

Remedii naturiste

Înainte de a recurge la auto-medicație, solicitați sfatul medicului, mai ales dacă suferiți de o boală gravă sau cronică. Dacă utilizați tincturi, mai întâi să folosiți cantități mici. Testați unguentele și cremele obținute după rețetele noastre aplicându-le pe o zonă mică de piele, pentru a vedea dacă nu apar reacții alergice. Femeile însărcinate sau cele care alăptează trebuie să fie foarte precaute, deoarece unele plante medicinale sunt contraindicate într-o astfel de perioadă.





CE NE DORIM DE LA VIAȚĂ

Ni s-a hărăzit să trăim într-o vreme în care viața e mai ușoară comparativ cu orice alt moment al istoriei. Dar confortul vine și el cu o notă de plată, așa că mulți oameni și-ar dori acum să se întoarcă la elementele de bază. Prin urmare, care sunt elementele de bază ale existenței? Răspunsul cel mai la îndemână este

TRANSPUNEREA VISELOR ÎN REALITATE

Majoritatea oamenilor întrețin proiecția unui vis în care traiul lor este foarte diferit de cel pe care-l duc acum. Există atât de multe lucruri pe care ne-am dori să le facem, dar timpul sau banii par să ne zădărnicească aspirațiile. Soluția s-ar lega de chestiunea muncii, care constituie parte din problemă și parte din soluție. Din această perspectivă, trăim pentru a munci sau muncim pentru a trăi? Unii dintre noi, puțini la număr, pot să afirme că au parte de o muncă agreabilă, care le dă un sens și pe care, la limită, ar face-o chiar dacă n-ar fi plătiți. Cu toate acestea, marea majoritate a oamenilor n-au găsit deocamdată un mod de a-și trăi visul. Ce anume ne împiedică?

Ne-a impresionat întotdeauna o afirmație a lui John Seymour, care spunea că scrie pentru

„visători și realiști”, așa că suntem dornici să-i ajutăm pe visători să-și transforme visele în realitate. Și sperăm să reușim să facem asta mai degrabă mai devreme decât mai târziu.

TRĂINDU-NE VISUL

Dat fiind ritmul nebunesc al lumii moderne, poți fi tentat să pui comoditatea înaintea calității. În ce ne privește, avem standarde clare privind mâncarea de calitate, iar în răstimpul petrecut pe mica noastră proprietate de la Newhouse Farm, unde ne-am cultivat fructele și legumele și am crescut animale pentru carne din producție proprie, ne-am deprins să dăm prioritate hranei de calitate, în detrimentul confortului.

Amândoi ne pricepem la gătit și chiar suntem bucătării destul de buni. Orele petrecute în bucătărie, pregătind masa, înseamnă interacți-

„mâncare și adăpost”, dar în egală măsură ne interesează o bună calitate a vieții. Iar pentru asta avem nevoie de adăpost confortabil, de mâncare de calitate și de plăceri, într-o măsură rezonabilă.

uni sociale prin excelență; inspectăm frigiderul, vedem ce trebuie recoltat de pe teren, iar apoi încropim meniul. Nimic nu se compară cu produsele proaspete, de calitate, savurate imediat după ce au fost culese și preparate. Poate că o să vi se pară un tablou de modă veche, dar noi încă ne strângem cu toții în jurul mesei, la prânz și la cină, ca să mai stăm de vorbă.

Poți să ai parte de mâncare bună și fără produse recoltate de pe o mică fermă. După cum veți vedea în această carte, oricine poate cultiva plante cu care să se hrănească.

Redescoperirea produselor locale

Grație rețelelor moderne de transport, supermarket-urile sunt tot timpul aprovizionate cu o multitudine de produse alimentare. Nici nu mai bagi de seamă care anume e aliment sezonier



1



2



4



3

sau care provine din surse locale. Consumatorii au cerut diversitate la prețuri rezonabile, iar supermarket-urile s-au conformat – asta dacă nu cumva magazinul a venit cu oferta, iar noi ne-am grăbit s-o înșfăcăm. Oricum, în prezent ni se pare absolut firesc ca alimentele să acopere un parcurs care începe la celălalt capăt al lumii, ajungând să fie depozitate și distribuite prin lanțuri de supermagazine, iar apoi pe mesele noastre. Când cumpărăm alimente, prima noastră opțiune o reprezintă produsele locale, de sezon, organice. Dacă ceea ce căutăm nu acoperă toate aceste criterii, alegem după criteriul „local și de sezon” sau „de sezon și organic”. Ne abatem nițel de la principiile noastre, dar să nu uităm cuvintele lui Douglas Bader: „Regulile sunt făcute să fie urmate de nătărăi și să-i îndrume pe înțelepți”.

Acoperiș deasupra capului

Locuințele noastre au diverse forme și dimensiuni și ne oferă adăposturi confortabile, dar ce înseamnă de fapt confortul? De ani de zile perfecționăm izolația locuințelor, pentru a obține o ambianță caldă și agreabilă, care să genereze facturi reduse, astfel încât, la bătrânețe, să nu trebuiască să ne facem griji cu privire la crește-

rea costului apei și energiei. În opinia noastră, a avea într-adevăr confort înseamnă să știi că poți trăi în limitele posibilităților tale, chiar în perspectiva unui viitor incert.

Există multe căi de a realiza acest lucru. Cel mai simplu este să vă stabiliți ca obiectiv reducerea cantității de combustibil și apă pe care o utilizați, și apoi să găsiți modalități de a furniza utilitățile de care aveți nevoie. Această regulă e valabilă pentru orice locuință - de fapt, am merge mai departe și am spune că este esențială pentru fiecare locuință.

Criteriul bucuriei

Parametrul suprem care descrie o bună calitate a vieții este bucuria. Suntem cu toții diferiți și ne găsim fericirea, pacea, armonia – spunete-i cum vreți – în moduri individuale. În ce ne privește, am încercat multe aspecte ale sustenabilității; unele ne-au plăcut foarte mult, altele nu. Filosofia noastră este că ar trebui să încercați cât mai multe lucruri diferite, iar apoi să le faceți pe cele care vi se potrivesc. Este important să rețineți că, pentru a adopta un stil de viață mai sustenabil, nu trebuie să așteptați până când veți achiziționa locuința ideală. Începeți acum! Experiența pe care o veți câștiga, ca

și energia pe care aceasta o va degaja, poate fi catalizatorul de care aveți nevoie pentru a vă îndeplini visul legat de o viață mai bună.

1. Folosind un apeduct pentru devierea unei părți din cursul pârâului nostru ne-a permis să obținem energie din apă. **2. Vechea noastră casă** a fost caldă și bine izolată pe timp de iarnă, iar energia pe care am folosit-o a provenit dintr-o multitudine de exploatari sustenabile.

3. Culturile de sezon, precum ardeii iuți, recoltați când se coc, au un gust de o sută de ori mai bun decât cei din culturile forțate timpurii.

4. Am petrecut de minune amestecând argilă pentru un cuptor de lut. **5. Produsele locale** au o amprentă redusă de carbon și ajută la generarea de venituri pentru micii proprietari de gospodării agricole, așa cum suntem și noi. **6. Turbinele eoliene** constituie o sursă de energie pe care puteți conta, dacă locuiți într-o zonă cu relief adecvat. **7. Coacem cu plăcere** în zilele reci de iarnă, când mirosul de pâine proaspătă e numai bun să-ți ridice moralul. **8. Deprinderea unei noi abilități**, cum ar fi împletitul coșurilor, este amuzantă și creativă.



AUTOSUFICIENȚĂ VERSUS SUSTENABILITATE

Un stil de viață sustenabil necesită planificare, pregătire și practică, dar a fi cu adevărat autosuficient și a trăi din ce-ți oferă pământul presupune implicare și mai mare. Pot exista numeroase motive care să te împiedice să adopți numaidecât acest gen de

existență, dar nimic nu te oprește de la atingerea chiar acum, măcar în parte, a unui astfel de vis, indiferent unde locuiești și oricare ar fi dimensiunile terenului tău.

CONSIDERAȚII ESENȚIALE

Cât timp îți ia serviciul?

Timpul petrecut lipit de birou, ca să-ți poți plăti facturile, reprezintă un interval în care nu vei fi pe lotul tău de pământ, unde să te bucuri de un mod de viață pentru care te gândești să optezi. Cu toate acestea, trebuie să fii foarte conștient și să accepți realitatea faptului că, pentru a putea să-ți finanțezi suficient o mică gospodărie, de exemplu, sau un teren mai mare, s-ar putea să trebuiască să mai amâni imbarcarea cu toate motoarele pornite spre paradisul pe care-l vizezi.

Unde să locuiești?

Mulți dintre noi suntem nevoiți să locuim undeva aproape de un loc de muncă, probabil într-un perimetru urban. Dacă nu poți alege unde anume să locuiești, e important să folosești cât mai bine mediul în care te afli, pentru a testa din lucrurile pe care vei dori să le faci mai târziu. Dacă faci pasul și te muți la țară, îți va fi mai ușor să găsești o proprietate mică, într-un loc situat la o oarecare distanță de lumea modernă, dar asta îți va limita oportunitățile de angajare într-o slujbă plătită și, de obicei, va presupune și un avantaj redus de facilități. Până la urmă, ne place ideea de a face parte dintr-o comunitate și simțim că avem nevoie de unele elemente din inventarul vieții secolului XXI, cum sunt legături feroviare și rutiere bune, Internet de bandă largă și semnal bun la telefonul mobil.

De cât sprijin ai nevoie pentru a-ți îndeplini visul?

Într-o gospodărie ai întotdeauna mai multe treburi de făcut decât îți permite timpul. Natura e în permanență dornică să pună stăpânire pe orice petec de pământ, așa că e nevoie de un efort continuu pentru a contracara această tendință. Într-o comunitate rurală vei găsi localnici pricepuți, însă angajarea lor te va costa. Așa că trebuie să evaluezi corect ce ești în stare să faci singur și când vei avea nevoie de ajutor.

CE ÎNSEAMNĂ AUTOSUFICIENȚA?

Pentru noi, autosuficiența reprezintă un mod de viață, în cadrul căruia te străduiești să produci tot ce ai nevoie utilizând resursele care-ți stau la dispoziție. În trecut, un astfel de stil de viață era esențial pentru gospodăriile de subzistență; nu existau infrastructuri de comunicații, pe care acum le luăm drept ceva de la sine înțeles, iar oamenii trebuiau să trăiască din ce puteau obține pe o rază de câțiva kilometri. Comunitățile s-au format în zonele în care se concentrau resurse naturale, iar oamenii își puteau vinde marfa și pricerile, astfel încât toată lumea să aibă tot ce are nevoie pentru a trăi. De fapt, întreaga existență se punea mai degrabă în termenii încercării de a supraviețui, nu atât de a avea o calitate bună a vieții. Această situație este încă prezentă în multe locuri din lume, dar în țările dezvoltate nu mai trebuie să facem totul singuri sau în cadrul comunității locale. De aici decurg numeroase avantaje, dar faptul că ne extindem raza de acțiune în afara comunității, chiar de pe un continent pe altul, poate avea un impact serios asupra planetei.

CE ÎNȚELEM PRIN STIL DE VIAȚĂ SUSTENABIL?

A avea un stil de viață sustenabil înseamnă că, pentru a ne satisface necesitățile, nu folosim decât o parte echitabilă din resursele planetei. În viitor, pe măsură ce resursele se vor împuțina, ne putem aștepta ca prețul energiei și alimentelor să crească tot mai mult - ca atare, un anumit grad de autonomie va fi esențial. Autosuficiența conduce automat la un stil de viață sustenabil, deoarece te străduiești să produci tot ce ai nevoie, dar poți ajunge la sustenabilitate chiar și dacă nu ești complet autonom, dacă acționezi într-adevăr ca un consumator conștient.

UN MOD MAI BUN DE A FACE LUCRURILE

Viața ghidată după principii ecologiste nu mai înseamnă o bizarerie care are nevoie de justificări. Actualmente, sunt foarte puțini cei dispuși să nege faptul că ne întindem mai mult decât ne permite plapuma planetei. „Reducți - Refolosiți - Reciclați” a încetat de mult să mai fie doar o mantra a activiștilor ecologiști, reprezentând în prezent un deziderat la realizarea căruia putem contribui cu toții. Mai pe șleau, trebuie să reducem resursele pe care le folosim și să încetăm să le irosim.

Indiferent dacă locuiești la o fermă sau într-un apartament din oraș, îți poți transforma stilul de viață într-unul mai sustenabil. Reducerea a ceea ce folosești în toate aspectele vieții tale are un sens deplin și din punct de vedere financiar - de la economisirea energiei în casă la minimizarea cantității de alimente care sunt aruncate și la repararea hainelor vechi, în loc să te descotorosești de ele.

Prin această carte, ținem să înlăturăm vălul care încă mai acoperă informațiile legate de viața sustenabilă și să-i ajutăm pe oameni să facă schimbări care să însemne economie de bani și un mediu înconjurător sănătos.

- 1. Prietenii și familia** își dau mâna pentru realizarea unei lucrări de construcții ușoare.
- 2. Fuiore de fum scos pe hornul sobei** plutesc în aerul rece al văii, într-o dimineață de toamnă.
- 3. Lucrul în aer liber** ține de stilul nostru de viață și ne menține în formă - în plus, te simți mai bine decât când mergi la sală.
- 4. O viață sănătoasă** nu-nseamnă doar muncă grea; șampania din flori de soc e o formă de răsfăț.
- 5. Ceapa** și vânătorul oficial de șoareci se bucură în egală măsură de căldura solarului.