

Myslím, že máte-li zahradu,
měli byste vysázet více
ovocných stromů a potravin.
Udělejte si z toho zvyk.
Je velmi snadné vypěstovat si
jídlo, rychlou sklizeň
a je to hodně vitamínů
a výživných látek.
Snažte se sázet zeleninu,
která nese plody,
například fazole,
dýně a okurky
– takové druhy,
které nesou plody
a je to snadné, jednoduché.
Aby se to stalo zvykem,
a pak budete jíst
vlastní úrodu
a je to dobré také
v období,
kdy je všude
nedostatek jídla.
Je dobré být nezávislí.
Pro případ,
že by se něco stalo,
budete mít pro sebe
dostatek jídla.
Vysázejte, všude kde můžete
ovocné stromy
– na různé sezony, ano?
– a zeleninu, kterou
je snadné sklídit,
je rychlá a
nepotřebuje moc vody.
Teď ještě máme vodu,
ale pak sázejte také
různé druhy... co je snadné.
Kukuřice a to všechno
trvá příliš dlouho,
ale fazole můžete jíst
a dobře na nich žít.
Je to zelenina a současně
poskytuje bílkoviny.
Například, fazole –
různé druhy fazolí – a různé
druhy ovocných stromů,
které budou dávat ovoce –
a když ho všechno nesníte,
můžete udělat džem
nebo ho můžete naložit.

Čatní.
Udělejte čatní.
Udělejte něco
a dejte to do sklenic, nebo
něco takového zmrazit,
nebo jako pikles,
dlouho to vydrží.
Pak to můžete jíst,
když nebude sezona.
Je lepší
jíst vlastní produkci.
Bůh v Bibli říká,
že byste se měli potit
kvůli svému jídlu.
Proto nejtěšnější
manželství jsou
mezi zemědělci,
podle výzkumů.
Je to vážné,
vysázejte si vlastní jídlo.
Vysázejte co je jednoduché,
snadné ale bohaté na živiny
a vždy snadné a můžete
to vysazovat znovu a znovu.
Samozřejmě,
vysazujte různorodě,
ale ujistěte se, že se zaměříte
na to, co má bílkoviny
a železo a je to také zelenina,
jako fazole a ovoce.
Fazole je snadné vysázet.
Máte-li plot,
zabořte do půdy prst
a vložte tam fazoli,
pak velmi rychle vyrostou,
a vyrostou hodně fazolí
a některé sníte
a nějaké si nechejte jako
sazenice na další sezonu,
a jsou velmi levné,
snadno se vysazují.
Ani se o ně moc
nemusíte starat.
Pamatuji si,
že jsem sázela nějaké fazole,
když jsem byla v Německu.
Dala jsem je kolem plotu
a hodně jich narostlo.
Ano, je to tak snadné, snadné.
Rostou tak rychle.

Nepamatuji si,
že bych je musela zalévat.
Nezalévala jsem je.
Prostě vyrostly.
A rajčata a to všechno
roste hojně,
obzvlášť, máte-li stromy.
Samozřejmě,
zasázíte-li stromy,
na podzim opadává listí,
shrabujte ho,
dejte do jámy,
kterou vykopete v zemi –
nějaké listí a nějakou
hlínu, nějaké listí
a nějakou hlínu
a po nějakém čase se
z toho stane
krásný kompost.
Ten pak opět využijete
na výsadbu zeleniny.
Nebo když musíte
sekat trávu,
pak tam dejte také trávu.
A zbytky ze zeleniny,
slupky a staré listy,
všecko tam dejte
a stane se z toho velmi,
velmi užitečný kompost.
Snažte se od teď
být nezávislí.
Neztěžujte si
na nedostatek potravin
a ceny potravin.
Vypěstujte si je sami.
I když máte balkon,
můžete sázet.
Od teď se snažte používat
užitečné stromy a sázet
je společně s okrasnými.
Například,
třešně v sezoně
tak krásně kvetou.
A jabloně – také
krásně kvetou.
S různými druhy je to tak.
A na vašem balkoně,
místo toho, abyste tam
sázeli něco pro zábavu,
můžete tam vysadit

také něco k jídlu.
Já mám takový malý hrnec
a je v něm mandarinka.
Můj Bože, roste,
roste a roste.
Tolik mandarinek
na tak malém stromě,
asi takové velikosti.
Hodně! Hodně!
Jsou jich stovky
a jsou tak krásné. Jen v hrnci.
A v dnešní době
si můžete dokonce
koupit hnojivo,
když nechcete dělat kompost
nebo když ho nemáte.
Kupte si ta organická hnojiva.
Vyrábějí je tak, že se velmi
snadno používají
a ani moc nesmrdí.
Takže je můžete vysázet
i u vás na balkoně.
Udělejte si z toho zvyk, ano?
Udělejte si z toho zvyk.
Nečekejte. Nečekejte
až nebudete mít jídlo.
Udělejte to teď.
I kdyby se svět
navrátil do normálu
a bylo jídlo, alespoň
budete mít vždy svoje jídlo.
To neuškodí, ne?
Nezabere to víc než
několik minut,
dělat tyto věci, i když tomu
věnujete jen půl hodiny
denně, budete toho mít na
vašem balkoně spoustu.
Vaše oblíbené jídlo,
jednoduché.
Na balkon ne brambory
a takové věci, prosím!
Salát nebo bylinky, jen
experiment a pro zábavu.
Bavte se.
Čtete nějaké knihy
o tom, jak sázet
nebo jděte do supermarketu.
Na každém obalu vám
Na každém obalu vám

uvádějí v jakém roce nebo
jakém měsíci roku to vysadit
a od kdy do kdy porostou
a bude úroda, tak budete
znát načasování.
Nechcete-li čekat
příliš dlouho, tři měsíce,
zvolte si ty, co rostou
dva měsíce,
dva týdny nebo tři týdny.
Je zábava,
pěstovat si svoji zeleninu.
Dokonce, když si
vypěstujete na balkoně salát,
budete toho mít dost k jídlu.
Nebudete jíst salát
každý den,
tak si ho vypěstujte trochu
a pak vám vydrží
alespoň týden nebo měsíc.
A pak vysázíte další.
Tak to střídajte
a vždy budete mít
něco k jídlu.
Bude lepší, když
budete nezávislí.
Nebo máte-li plochou
střechu, zasad'te si tam něco.
Nesázejte kdekoli,
ale použijte
nějaké plastové nádoby
nebo něco
nebo keramické nádoby
a naplňte je zeminou,
naplňte je vaším kompostem
a jen sázejte, sázejte,
je to velká zábava.
Vyjdete ven a uvidíte,
že celá střecha je zelená
a požitelná, je to krásné.
Je to skutečně krásné.
Já nemám moc času,
jinak bych si ráda sama
něco vysázela.
Je to velice, velice hezké.
Můžete použít vaše ruce,
magické ruce
a každý den
změnit prázdný pozemek
v něco

užitečného a výživného.
Nemusíte mít ani
velký pozemek, někdy to
můžete vytvořit i na
malé zahrádce
a střídat to, víte?
Zasadit a pak sebrat
a vysadit další.
Když to hned nesníte,
můžete to naložit
a uskladnit ve sklepě
nebo někde nebo to
dát někam do chladna.
V Evropě
je skoro všude chladno,
takže ani nepotřebujete
lednici.
Dejte to ven,
Lidem v Miaoli říkám také,
aby to dělali.
Něco vysázeli
a poprvé jsem jedla
něco z jejich úrody.
Předtím jsme něco
zasadili, ale červi to snědli
a teď něco dělají,
tak červi nechodí.
Jsou nějaké rostliny,
které můžete smíchat
s vašimi sazenicemi,
aby odpudily hmyz
nebo něco,
pokud je nechcete.
Mongolsko,
spolu so zvyškom sveta
zažíva surovejšie počasie,
ničivejši model
klimatických zmien
kvôli vplyvom
globálneho otepľovania.
Môžete to vidieť
na mongolských suchách,
krutejších zimách,
častejšej frekvencii prašných
búrok a snehových metelíc.
S chovom dobytky
vyčerpávame už aj tak
obmedzené prírodné zdroje
Mongolska, a dokonca
privádzame Mongolsko

do nebezpečenstva vzniku púští. Namiesto pasenia zvierat môžeme začať pestovať organickú (bio) zeleninu, ktorá je zdravšia pre všetkých. Musíme si zvoliť vegetariánsku stravu namiesto chovu zvierat. Ak si viac a viac ľudí zvolí bio pestovanie, pomôžeme si navzájom v najväčšej možnej miere, ako je v našich možnostiach a najláskavejším spôsobom pre všetky bytosti na Zemi. Potom sa môžeme deliť o jedlo, pretože budeme ho mať tak veľa. Budeme mať hojnosť jedla, viac než dost' pre každého, bez toho, aby sme ho museli kupovať a ušetríme čas a ďalšie zdroje, aby sme mohli riešiť ďalšie veci, ako je ukončenie chorôb a pomoc ľuďom v núdzi. Ak nebudeme dotovať mäsitú stravu, ušetríme trilióny dolárov ročne na daniach. Zabránilo množstvu utrpenia z chorôb súvisiacich s mäsom. Ušetríme veľa jedla, o ktoré sa môžeme podeliť so všetkými hladujúcimi na svete, takže naše svedomie sa nikdy nebude musieť zobudiť uprostred noci a hrýzt' nás. Môžeme to dosiahnuť takou metódou, ako je hydroponia (pestovanie vo vodnom roztoku). Môžete dokonca pestovať a zbierať úrodu vo vnútri, takže to môžeme robiť aj sami. Nepotrebujeme

ani farmárov; ak máme malú záhradu, môžeme si pestovať sami. Alebo ak máme balkón, môžeme to pestovať aj vo vode. Musíme začať teraz, aby ste mali svoju vlastnú zeleninu. Je to veľmi ľahké. Ak máte obyčajnú malú nádobu, na balkóne, ľubovoľnej veľkosti, jednoducho do nej zasejte semiačka. O pár dní neskôr už máte nejakú zeleninu. Napríklad šalát. Niektoré druhy vyrastú za tri dni, za týždeň, za dva týždne, a vždy ho môžete vypestovať znovu. V záhrade rastie rýchlejšie. V dávnych časoch, ak sa pozrieme do histórie Mongolska, obyvatelia Mongolska nejedli toľko mäsa, takže by sme mali byť presvedčení, že bezmäsitá strava uživila našich predkov a teda užíví aj nás. A v súčasnosti je zjavné aj na základe lekárskeho a vedeckého výskumu, že vegetariánska strava je absolútne zdravá. Ide len o to, že o tom ľudia nevedia, a nemajú čas robiť výskum, preto ich musíme informovať. Informujte prosím svojich ľudí. My to robíme, ale potrebujeme vašu pomoc. Nemôžeme urobiť všetko,

aj keď máme členov našej asociácie všade. Ale nie je to tak, že celá planéta je členom mojej asociácie, však? Preto potrebujeme vašu pomoc. Potrebujeme pomoc každého. Potrebujeme všetku pomoc od vlády. Aké sú výhody vegánskeho bio poľnohospodárstva a akým spôsobom môžu poslanci parlamentu a vláda tento sektor potlačiť dopredu, aby sa rozvinul? Je toľko prínosov vegánskeho bio poľnohospodárstva, ako aj mnoho strán, ktorým to prinesie úžitok. V prvom rade farmári, bio vegánske poľnohospodárstvo je výnosné, šetrí o 37 % viac energie a dokonca aj vody než konvenčné poľnohospodárske metódy. Ďalej sú to ekologické výhody, napríklad ornica sa zachováva a lepšie znáša záplavy a hurikány. Divo žijúce organizmy a ekosystémy tiež získajú. Podľa najväčšej štúdie uskutočnenej na tému bio poľnohospodárstva v Británii, vo vašej krajine, v porovnaní s konvenčnými farmami, bio farmy obsahovali o 85 % viac rastlinných druhov a o 71 % vyšší a hustejší porast medzí, a zdravý návrat prirodzených zvierat, čo sa týka druhov. Organické (bio) poľnohospodárstvo ďalej

zastaví únik chemických hnojív, ktoré vytvorili obrovské mŕtve zóny v oceáne. Organicky využívaná pôda taktiež absorbuje CO2 tak efektívne, že Rodalský inštitút nazýva vegánske bio poľnohospodárstvo mocnou stratégiou na zníženie globálneho otepľovania, znížením až 40 % emisií CO2 v atmosfére. Viete si to predstaviť? Potom sa zbavíme CO2. Ináč tu zostane tisíce rokov a bude naďalej ohrievať našu planétu. Nakoniec budeme my všetci ťažiť z lepšieho zdravia, lebo jedlo bude bez toxínov a bude obsahovať hojnosť živín, bez genetickej modifikácie a bez rakovinu spôsobujúcich pesticídov. V protiklade k živočíšnym produktom – ktoré sú známe ako príčina rakoviny, srdcových chorôb, cukrovky, obezity, atď. – organicky (bio) pestované ovocie a zelenina obsahujú hojnosť živín, ktoré nám pomôžu vyhnúť sa všetkým týmto modreným ťažkostiam. Organická (bio) vegánska strava je zaiste jediná strava, s ktorou by sme sa mali cítiť v bezpečí, a s ktorou budeme v bezpečí. V skutočnosti to bude tá najbezpečnejšia strava, akú môžeme dať svojim deťom, najlepšia strava, akú môžeme dať svojim deťom. Poslanci parlamentu a vláda môže podporovať

toto vegánske organické (bio) poľnohospodárstvo pomocou dotácií. Taktiež môžu presmerovať finančné dotácie z mäso priemyslu a namiesto toho podporiť obyvateľov, aby pestovali, kupovali a aby si vybrali vegánske bio potraviny. A keď to urobia, čoskoro budeme mať veľa zdravých, šťastných a produktívnych ľudí, obnovené zelené životné prostredie a minimum nákladov na zmiernenie klimatických zmien – to je niečo, o čo sa môžu snažiť všetky vlády a získať tak nadšenú podporu všetkých občanov.