

PŘÍRODA K NAKOUSNUTÍ

VÝZVA: Tam, kde to jde, zapojit všechny smysly při poznávání nejběžnějších jedlých rostlin.

CO BUDEME POTŘEBOVAT: určovací klíč, dobrotu pro vymýšlení nových receptů

1. JEDLÝ TRÁVNÍK

Pokud máte možnost objevovat s dětmi, co je v trávníku jedlé, rozhodně vyzkoušejte. Na jaře jsou lístky i kvítky často nejchutnější. Pokud je trávník čistý, můžete nasbírané části květin ochutnávat přímo na místě. Nebo si rostlinky před ochutnáváním důkladně opláchněte pitnou vodou. Doporučujeme ochutnat: **sedmikrásky, mladé listy pampelišky, fialky, popenec, svízel, šťovík, šťavel, pažitku, ptačinec žabinec, mátu, meduňku** a další jedlý plevel v trávě či bylinky na zahrádce.

2. ROZKVELTÝ CHLÉB

Skvělá svacina je i rozkvetlý chléb. Stačí namazat krajíc například tvarohem, sýrem či máslem a naaranžovat právě kvetoucí jedlé květy. Jen myslete na hmyzáky, aby zbylo dostatek květů na jaře i pro ně.

3. VLASTNÍ RECEPTY

Nejprve s dětmi objevujte a ukazujte si rostliny, které je bezpečné ochutnávat. Když je děti jistě poznají, mohou vymýšlet své recepty smícháním různých chutí. Doporučujeme s dětmi vymýšlet saláty a dobrotu nejen z bylinek, ale i s přidáním dalších surovin (například rozmačkané jablko, rozmixované rozinky a oříšky nebo další dobrotu).

4. PUPENY A LÍSTKY

Napadlo vás někdy ochutnat pupen? Chuťově delikátní jsou pupeny nebo mladé lístky lípy. Z pupenů rakytníku, maliníku, ostružiníku nebo šípku uvaříte chutný čaj. **POZOR!** K ochutnávání si vybírejte stromy, které dobře znáte a víte o nich, že jsou jedlé.



Další inspiraci najdete na www.ucimesevenku.cz/skola-doma nebo na www.mesickolnichzahrad.cz/cz/skola-doma
Aktivity, které podporují přirozené učení, vznikly díky Nadaci Proměny Karla Komárka. Děkuje