



— ORIGINAL —
HERBADENT
— SINCE 1897 —

Vítejte v Hravém herbáři, který bude provázet vaše jarní výpravy ven i navazující zábavu doma. Vydejte se s ním na provoněnou cestu jarem! Společně s dětmi objevte kouzelný svět voňavých, léčivých a chutných bylin.



CO NA VÁS V HRAVÉM HERBÁŘI ČEKÁ?

Hra na bylinkové detektivy

Na každý měsíc jsme připravili šest bylin, které můžete s dětmi venku vypátrat a prozkoumat. A stejně jako si běžní detektivové všechno, co zjistí, shromažďují, tak i vy s dětmi si z každé pátrací akce sesbírejte co nejvíce indicií. K jejich shromažďování jsme do Herbáře vytvořili hravé listy pro čtyři bylinky. A pro další si můžete vytvořit vlastní.

Nápady, jak si s bylinkami užít co nejvíce zábavy

Pro každý měsíc jsme pro vás a vaše děti poskládali nápady, jak využít bylinky k hraní, tvoření, ochutnávání nebo vaření. Najdete tu nápady, jak můžete pomoci s potravou nebo pitím pro hmyz, jak si zkrášlit okno, balkón nebo zahrádku a mnoho dalšího.

JAK S HRAVÝM HERBÁŘEM PRACOVAT?

Jak naložíte s tím, co právě držíte v ruce, je na vás a vašich dětech. Můžete to využít jako základ vašeho herbáře, do kterého si budete schraňovat všechny své bylinkové zážitky. Budete je tak mít na jednom místě a nikam se vám nerozutíkají. V Hravém herbáři najde některé věci připravené, některé můžete dokreslit a něco si určitě zaznamenáte podle svého.

Nápady, jak taková bylinková kronika může vypadat najdete, na webu www.jdeteven.cz
Tak a teď už jen vyrazit ven!

Budeme rádi za sdílení vašich zkušeností s Hravým herbářem. Více informací na emailu: jdeteven@terezanet.cz

KDO PRO VÁS HRAVÝ HERBÁŘ PŘIPRAVIL?

Hravý herbář vám přináší TEREZA, vzdělávací centrum ve spolupráci se společností HERBADENT.

HERBADENT

HERBADENT je česká značka, která odstartovala roku 1897 na pražském Smíchově výrobou léčivých vín. V současné době se zaměřuje na produkty dentální hygieny, které jsou založeny na unikátní receptuře využívající extrakt ze sedmi léčivých bylin. Spolu s absencí chemie má protizánětlivé, stahující a hojivé účinky, které ocení celá rodina.

TEREZA, vzdělávací centrum, z.ú.

Věříme, že velké změny začínají od nejmenších. Proto vytváříme vzdělávací programy a materiály pro učitele a rodiče, které vedou děti k zodpovědnosti vůči životnímu prostředí. Usilujeme o to, aby se děti učily o přírodě a skutečném světě vlastním prožitkem, badáním a realizací svých projektů.

V současnosti je do našich programů zapojeno přes 800 mateřských, základních a středních škol, 6 000 učitelů a 100 000 žáků.



Březen

Až s bylinkami něco zažijete, namalujte si sem své zážitky!

1.



Nedělní bylinkový čaj voní celou místností a přehlušil už i vůni nadýchané bábovky. „To není pravda!“ Slyším křik Terežky. Zaposlouchám se. „Ne, jenom květ!“ křičí pro změnu Zuzanka a Jakub. Zeptám se, co se děje? A zjišťuji, že u nás v rodině zavládla velká badatelská otázka. Všichni se dohadují, zda u rostlin voní jenom květ, listy, semínka či dokonce kořen. Každý si myslí něco jiného. Dohoda i pohoda se zdá daleko.

Najednou se z naší kuchyně ozývá špitání. „Řekneme jim to!“ „Ne, neřekneme.“ „Myslím, že to zjistí sami, jen jim musíme pomoci najít dost bylinek.“ „Ne, jejich nosy jsou moc vysoko. Skoro nic necítí.“ Pomalu, neslyšně se všichni přibližujeme do kuchyně a cítíme se jako v napínavé detektivce. Kdo se to hádá u nás v kuchyni? Nebo se nám to všem jen zdá? Nahlédneme do kuchyně a nic! Nikdo tu není. Jen v našem truhlíku s bylinkami u okna jako by se něco chvělo. Krok za krokem se k truhlíku přibližujeme a skoro nedýcháme. „Ahoouou“, vykounou na nás dvě očka mezi petrželkou a pažitkou. „Mlč“, ozve se z druhého konce truhlíku a vykounou další dvě očka mezi bazalkou a koriandrem. Teď už nedýchá nikdo z naší rodiny, díváme se na truhlík, na sebe, na truhlík a v hlavě máme tisíc otázek. Hlavou mi proletí, že asi všichni spíme a zdá se nám společný sen.

„Ahoj, já jsem Jakub,“ osmělil se jako první děti. „Kdo jste a co tu děláte?“ Bylinky v truhlíku se ještě trochu zavlní a vykoune malá postavička. „Já jsem bylinkový skřítek Marýnek a ona je bylinková skřítky Rozička. Bydlíme tady u vás od doby, co si pěstujete bylinkový truhlík. Je tu příjemně, měkce, voňavo.“ „A jestli chcete zjistit, co na rostlinách voní, vydejte se to vypátrat. Rádi vám pomůžeme s hledáním bylinek. Naše nosíky jsou odborníci na voňavé rostlinky.“

2.



Když se děti ztišily, mohly pozorovat život skřítků mezi bylinkami v truhlíku. Tu mohly zahlédnout, jak Rozička odhání nezbedné mušky, tam zase Marýnka, jak otrhává suché lístečky. Jednou však zahlédly něco, co je velmi udivilo.

„Rozičko, copak jste to prováděli dnes ráno?“ zajímala se Zuzanka po návratu ze školy. Celý den nemohla z hlavy dostat kouzelnou melodii tiché, ale o to více podmanivé písně beze slov. Rozička se musela upomenout. Po chvíli se ťukla do čela:

„Myslíš, když jsem zpívala a tančila probouzeč píseň? To jsem budila semínka!“ Marýnek Rozičku doplnil: „Semínka v sobě skrývají velikou sílu. Ta spí hluboko uvnitř a čeká na kouzelný okamžik, kdy se opět probudí k životu. V některých semínkách tato síla spí i několik let!“ „Když se semínko v přírodě probudí moc brzy, může zahynout, a když příliš pozdě, tak také. Musí přijít přesně ta správná chvíle, kterou vytvoří slunce, voda a teplo. A taky probouzeč píseň nás, skřítků. Semínko pukne a na svět vykoune bílý výhonek – klíček, z kterého vznikne kořínek. Pokud je vše v pořádku, zavrtá se do země, aby mohla vyrůst rostlinka.“

Rozička ukázala na semínko v truhlíku a dva malé, křehké lístečky. „Teď je pro semínko nejtěžší chvíle. Bez vody a slunce zahyne. Jakub, Terežka a Zuzanka nakoukli do truhlíku a opravdu, na hlíně leželo semínko, jehož kořínek už se zavrtával do země a nad ním se krčily dva malé první lístečky. Terežka vzala konvičku, a opatrně semínko zalila. Následující dny spolu se skřítky pozorovali, jak se z ospalého semínka stává malá rostlinka bazalky.

3.



„Rozičko, Marýnku, dobré ráno!“ volají děti na skřítky. Ti se rozespale protáhnou a vykounou zpoza listů bazalky. „Naši kamarádi by taky chtěli takové skřítky, jako jste vy. Ale oni ne a ne se u nich zabydlet,“ posteskla si malá Zuzanka, nejmladší ze tří sourozenců. „Dobré ráno, děti,“ pozdraví skřítky své lidské kamarády. „To je tak, děti, my skřítky, pocházíme ze světa Fantazie. Jen ten, kdo v nás uvěří, nás může uvidět,“ začne povídat Marýnek. „Náš svět je tak velký, jak si jen samy dokážete představit. A někdy je potřeba jen zavřít oči, abyste nás viděly,“ dodává tajuplně Rozička. „Ale i když nás vaši kamarádi zatím nevidí, staráme se spolu s nimi o jejich kytičky, stejně jako o vaše. A budeme moc rádi, když nám postavíte malá doupátka z přírodnin.“ Na to děti hned slyšely. Div si hned nezačaly obouvat boty. „Vím, kde najdeme skvělé klacíky a kůru,“ vykřikla Terežka. „Já najdu, pírk a šnečí ulity“, volal Jakub. „A já přinesu krásné kamínky,“ dodala Zuzanka.

A tak začalo naše přátelství se skřítky, společné hledání voňavých rostlinek a spousta dalších dobrodružství. A co vy, děti, přidáte se k nám? Pomůžete skřítkům se zabydlet ve vaší zahrádce nebo truhlíku? Zkusíte probudit k životu semínka? Vydáte se ven pátrat po voňavých bylinkách? Jestli si sami netroufáte, zkuste to s námi!

Pátrej

Proměňte se v tým bylinkových detektivů a společně vyrazte na průzkum a pátrání po voňavých bylinkách. Šest takových, které byste mohli v březnu venku objevit, najdete v Hravém herbáři. Pro čtyři z nich tu jsou i hravé listy, které s dětmi můžete dotvořit. Určitě ale vypátráte mnoho jiných zajímavých bylin, pro které si vytvoříte vlastní listy, na které posbíráte všechny možné „důkazy“.

Budete potřebovat: Vytištěné listy k jednotlivým bylinám, lupu, pastelky, tužku, sešit na poznámky nebo papír a chuť prozkoumat místo venku v přírodě nebo kolem vašeho domu, v parku. Planě rostoucí nebo i pěstované bylinky najdete téměř všude. Seznam bylin a hravé listy najdete na konci březnových nápadů.



Při sběru bylin dodržujte indiánské pravidlo: Sedm rostlinek nechejte růst a osmou si utrhněte. Jinak by se mohlo stát, že příští rok už na místě nenajdete ani jednu.



Pečuj a žasni

JAK K VÁM PŘILÁKAT BYLINKOVÉ SKŘÍTKY?

Nejdříve potřebujete mít doma nebo na zahrádce nějaké bylinky, o které by se mohli skřítkci spolu s vámi starat a kde by se jim taky dobře bydlelo.

MÁTE HNED NĚKOLIK MOŽNOSTÍ:



Zasít si semínka bylinek do květináče a chvíli si počkat, než vyrostou.



Zasadit si již větší sazeničky bylinek do květináče či truhlíku a mít hned voňavou bylinkovou džungli.



Spojit obě možnosti a do jednoho truhlíku/květináče si zasít semínka i pár sazeniček.

Budete potřebovat: semínka nebo sazenice bylinek, hlínu, truhlík, větší květináč či záhonek.

VONÍ SEMÍNKA?

Na začátku příběhu se děti dohadovaly, jaké části rostlin voní. Máte teď jedinečnou možnost zjistit, jak na tom jsou s vůní semínka. Prozkoumejte s dětmi semínka bylinek. Teď na jaře je určitě koupíte v mnoha obchodech nebo je máte schovaná z loňského roku.

NASYPTE SI JE DO DLANĚ:

Co cítíte? Jsou voňavá? Jak vás lochtají? Prozkoumejte je lupou. Jsou všechna stejná? Jak z něčeho tak malého může vyrůst velká rostlina? Co potřebuje semínko, aby vyrostlo? Chvilku si povídejte a objevujte.

TIP:

Zkuste si někdy semínka nekupovat, ale vyměňovat. Najděte si kolem sebe nejbližší Semínkovnu. Místo plné semínek s mottem „sázej, sklízej, sdílej“. Můžete tak získat například i tajuplné druhy jako jsou vojáčkové fazole. Více informací najdete na <https://seminkovny.com> nebo <http://gengel.cz/>

HURÁ DO SETÍ!

Připravte si květináč, truhlík či jinou nádobu. Nasypte do ní hlínu a až na úplný vrchol přidejte semínka. Sledujte pokyny k semínkům, některá se vysévají ven, některá je vhodné předpěstovat doma, některá můžete sít do foliovníku. U semínek vždy najdete informaci, jak hluboko se do hlíny sejí, například ty nejmenší stačí nasypat (ne moc hustě) na hlínu a lehce přisypat, jako drobenku na koláč. Zabráníte tak jejich rychlému vysychání. Některá semínka můžete zkusit vysít třeba jen na vlhkou vatu na mističce.

SÁZENÍ JE TAKY PRIMA!

Pokud máte již větší sazeničky bylinek, práce bude rychlejší. Do květináče či truhlíku si nasypete trochu hlíny, pak rozmístíte bylinky a zasypte hlínou až po okraj. Nebojte se trochu přitlačit, aby hlína kořínky sazeniček pěkně pevně objala. A hezky zalejte. Opět nezapomeňte na vodu, slunko a teplo. A všimli jste si, jestli některé sazeničky voní?

TIP:

Setí i sázení můžete zkombinovat, ale bude lepší, když nejdříve zasadíte sazeničky a až pak na volná místa vysejete semena. Jen pozor, pokud budete sázet sazeničky bylinek z prodejny potravin určených do kuchyně, je možné, že se vám neuchytí. Lepší je si pořídit opravdovou sazeničku ze zahrádnictví nebo si počkat až vyrostou vlastní semínka.

O SEMENA I SAZENICE

JE TŘEBA SE STARAT.

Možná už se k vám bylinkový skřítci stěhují, ale i tak je potřeba, abyste se o semena i o sazeničky starali. Jinak nevyklíčí ani neporostou. Pokud jste se rozhodli pěstovat semínka doma, myslíte na to, že jim dělá dobře, když jsou v teple a vlhku a ke svému růstu budou potřebovat i světlo. Nádobu se semínky postavte ideálně někam k oknu, do tepla a hlídejte, aby hlína nikdy úplně nevyschla. Zalévejte je ale raději hodně opatrně, ať je nevyplavíte. Případně můžete použít rozprašovač a dát semínkům jen lehkou sprchu. I zasazené rostliny potřebují vodu, teplo a světlo. Pravidelně se o ně starejte a kontrolujte, jak se mají. Můžete je i pozdravit a vyprávět jim, co jste zažili nebo co plánujete. Když bude hezky bylinkám, určitě se brzy objeví i bylinkový skřítci.

TIP:

Při výběru semen a sazenic se poraďte s odborníky v obchodě nebo nakoukněte do knih. Na některá semínka je brzy je sít ven, některé rostliny se nehodí do truhlíků a podobně, tak ať nejste zklamaní. K setí můžeme doporučit třeba řeřichu, která roste i na vatě a dost rychle. Lichořeřišnici, která se ale pne, a tak bude potřebovat místo. Květy jsou jedlé a ozdobí vám saláty nebo i jiné pokrmy. Ze semen se dá doma vypěstovat i voňavá levandule. Vysadit si můžete petrželku nebo třeba mátu, kterou určitě pak použijete. Kdy sít a sázet zeleninu najdete například na <https://www.ireceptar.cz/zahrada>



Tvoř a hraj si



O bylinky už pečujete a žádný skřítek se zatím neobjevil? Pamatujete, jak to bylo v příběhu? Možná skřítky naláká, když jim blízko bylinek vyrobíte bylinkové doupátko. Není důležité z čeho a jak velkou skrýš postavíte, ale bylinkoví skřítki mají rádi přírodní materiály a pohodlíčko. Proto vyrazte společně na výpravu ven a nasbírejte přírodniny a poklady, které vám pomohou postavit útulný domeček.

OPĚT JE TU HNED NĚKOLIK MOŽNOSTÍ:



Vybudovat domeček na okraji květináče se semínky.



Postavit malé doupátko v truhlíku mezi sazeničkami bylinek.



Vyrazit ven a pustit se do stavby venkovního bunkru v blízkosti divokých bylinek (například u pažitky na záhonku v zahradce, nebo v lese v kořenech stromů, tam kde víme, že roste medvědí česnek).

Z ČEHO DOMEČEK SKŘÍTKŮM POSTAVIT?

Na jaře se vám někdy může zdát, že je venku trochu nevlídno, ale když vyrazíte z domu, už se to zdá jako parádní počasí na hledání přírodních pokladů. Pokud se vám nechce ven, můžete zkusit vymyslet a namalovat, co vše by v domečku pro bylinkové skřítky mohlo být. Zjistíte tak, co máte venku najít. Můžete si sepsat i seznam a připsat místa, kam půjdete hledat.

HURÁ DO STAVĚNÍ!

Máte z čeho stavět? Máte nápad? Hurá na to. Někde na okraji truhlíku či květináče začnete postupně budovat pelíšek, doupátko, bunkr či domeček pro bylinkové skřítky. Nebojte se stavět dle své fantazie, není žádná jedna předloha, postup, kterého je třeba se držet.

TIP:

Ne všechny malé stavitele baví stavění krásných pohádkových domečků. Můžete jim navrhnout, ať zkusí pro skřítky vybudovat nějakou opravdovou stavbu. Například věž, most, podzemní bunkr. To je často zaujme a zvýší jejich chuť stavět.

UŽ SE K VÁM SKŘÍTCI STĚHUJÍ?

Nebude trvat dlouho a skřítky vaši stavbu jistě objeví. Je skvělé mít takové znalé bylinkové pomocníky. Pokud dlouho žádní nepřichází, můžete je pozvat květinovou písničkou, kterou si společně doma či venku zazpíváte (např. Na tom pražském mostě, rozmarýnka roste..., Ó hřebíčku zahradnický...). Nebo je zkuste nalákat na kamarády, které pro ně vyrobíte. Porozhlédněte se venku ještě po nějakých přírodninách a vyrobte z nich malé kamarády pro bylinkové skřítky. Vyzkoušejte svázat pár větviček, použít vlnu, kousky látek, korkové špunty, dřívka, kamínky, kůru a další přírodniny, které venku objevíte. Pokud se dětem nedaří vyrobit si skřítky z přírodnin, mohou si je zkusit namalovat na pevnější papír nebo kartón, vystříhnout, nalepit na větvíčku a tu zapíchnout do květináče/truhlíku/ven k bylinkám.

TIP:

Skřítky, podobně jako děti, si rádi hrají, skáčou, poletují, jsou v jednom kole. Je dobré na to myslet při vyrábění a vytvořit raději odolné skřítky do hry než vyparáděné postavičky na ozdobu. Hodí se, když můžete skřítky dát do kapsy či košíku a vyrazit s nimi ven. Čeká vás společné několikaměsíční dobrodružství doma i venku, a tak se hodí, aby skřítky vydrželi.

Ochutnej

Než vyrostou semínka nebo než se u vás zabydlí skřítkové, chvílku to potrvá. Zkraťte si čekání bylinkovým ochutnáváním a tvořením v kuchyni. Stačí trocha surovin a hlavně společný čas k vaření a mlsání.

Budete potřebovat: semínka (například fazole mungo, slunečnice, řeřicha, cizrna, pohanka, hrách), nádoby na klíčení, vodu a další přísady dle chuti

DOBROTY Z NABOBTNALÝCH SEMÍNEK

Možná už to děti u vás doma běžně znají, ale pokud ne, vyzkoušejte si s nimi naklíčit některé rostlinky. Doporučujeme například fazole mungo, hrách, slunečnicová semínka, cizrnu, mandle. Můžete postupně ochutnávat, dokud nenajdete svého favorita. Ideálně večer,

LÍBÍ SE VÁM VŠE, CO S HRAVÝM HERBÁŘEM ZAŽÍVÁTE?

Pozvěte na své výpravy i své kamarády nebo třeba babičku. Vytvořte pro ně opravdu nezvyklou pozvánku, kterou pak zahrabou do truhlíku nebo na zahrádce a vyrostou jim třeba řeřicha. Udělejte ji z vlastního ručního papíru, do kterého přidáte semínka odolnějších bylinek. Podrobný návod, jak si vyrobit ruční papír najdete na internetu, ale stačí natrhat staré papíry nebo noviny, namočit do vody, rozmixovat na kaši tyčovým mixérem a na síťce nechat uschnout tenkou vrstvu papírové hmoty. Při vysychání posypte papír rovnoměrně semínky a lehce je zamáčkněte, aby držela. Usychající papír je dobré zatížit a vylisovat třeba v novinách a pod knihami. Nakonec na něj napište pozvání a něco namalujte.

TIP:

Pokud vás kombinace papíru a semínek baví, vyrobte si i vlastní sázecí pásy. Pás toaletního papíru (klidně na začátku raději kratší) lehce navlhčete a vložte doprostřed semínka v rozestupech vhodných pro daný druh. Potom papír přehněte a nechte zaschnout.



než jdete spát, si namočte mističku či hrníček semínek do vody. A ráno? Co mohou děti vidět? Semínka nabobtnala? Jak je to možné? Čím to je?

ZJISTĚTE, JESTLI „SPÍCÍ“ SEMENA CHUTNAJÍ JINAK, NEŽ TA VODOU „PROBUZENÁ“.

Z namočených mandlí můžete vyrobit domácí rostlinné mléko. Stačí hrnek naklíčených mandlí, přilít 3 hrnky vody, přidat pár rozinek, rozmixovat na výkonném mixéru a přes plínu přecedit. Mungo a slunečnice bude v klíčení trochu pomalejší, budete muset počkat asi 2 dny. Po namočení přes noc je třeba vodu ze semínek vylít (třeba s ní doma zalít kytky) a 2 - 3x denně semínka propláchnout vodou.

ZKUSTE PUČÁLKU.

Naši předkové věděli, kolik síly nabízí malá naklíčená semínka, a proto si je uměli vychutnat. Vyzkoušejte si s dětmi pučáلكu. Naklíčený hrách opečte na sucho (či s trochou oleje) na pánvičce. Tuto křupavou dobrotu můžete osolit či osladit, jak kdo chce. Pražit můžete i jiná semínka. Například slunečnice či sezam krásně provoní mísnost a skvěle chutná v salátu či jako jedna z příloh hlavního jídla.

BUĎTE JEŠTĚ TRPĚLIVĚJŠÍ!

U některých semínek je dobré si počkat ještě déle. Nejen, než vysunou první kořínek, ale vydržte a nadšeně je pozorujte, než se zazelenají první lístečky. Například semínka řeřichy či pohanky umí vytvořit skvělou zelenou džungli, kterou si po čase můžete ostříhat a nasypat do polévky, salátu, pomazánky či přímo na namazaný chleba. Mňam.

TIP:

Je čekání na klíčky nuda? Zkuste uspořádat závody. Dejte si naklíčit najednou třeba hrách, fazoli a cizrnu a sledujte, kdo vyklíčí dřív.

SEMÍNEK UŽ JSTE SE NABAŽILI?

A už jste při svém bylinkovém pátrání našli kopřivu? Ano? Tak si uvařte kopřivový čaj. Nasbírejte pár mladých listů nekvetoucí kopřivy a zalijte je vroucí vodou. Můžete dochutit pár kapkami citronu. Chuť vás jistě příjemně osvěží, a navíc je čaj velmi zdravý!

Na sběr je dobré vzít rukavice a nůžky.

A co podběl? Taky už jste objevili? Usušte si kvítky podbělu a zkuste si uvařit čaj s medem. S medem je čaj účinnější a tlumí kašel lépe než bez medu.

NA OCHUTNÁVÁNÍ JE DOBRÝ I POPENEC NEBO PTAČINEC. TEN BY BYLO DOBRÉ TAKY VYPÁTRAT.

Chuť čerstvého popence je velmi výrazná, proto se v malém množství používá jako koření. Zkuste ho tam, kam byste jinak použili petrželku, do polévky, nádívky, pomazánky, bylinkového másla, omelety aj. Sušený popenec můžete zkusit využít také namísto pepře. A ptačinec? Velmi dobře chutná v čerstvém stavu, ochutnejte kvetoucí výhonky. Svou chutí se podobá mladé kukuřici. Obsahuje mimo jiné také vitamíny C a E, minerální látky.

Co nám nejvíc chutnalo?

Napište recept na vaši oblíbenou semínkovou specialitu.

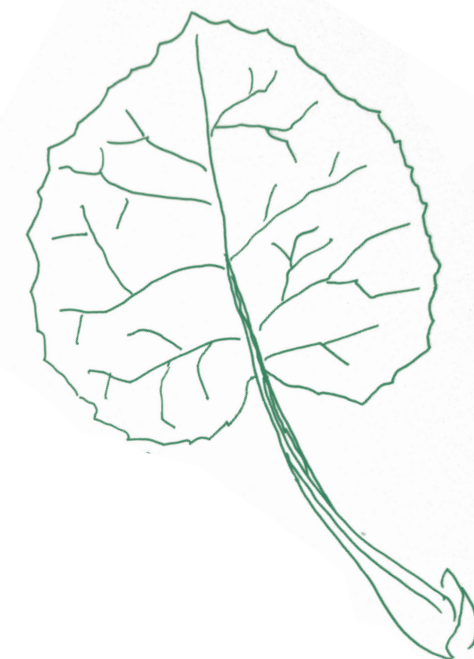
Podběl lékařský

Výskyt: náspy, okraje cest, břehy potoků, příkopy, lomy. **Kvete** III. až IV.

Tato žlutá bylinka je ceněná pro velký obsah slizových látek pomáhajících proti dráždivému kašli, astmatu a nachlazení. Slizové látky obsahuje zejména květ, jsou však také v listech. Ty obsahují i další léčivé látky. Je doporučováno podběl používat hlavně v sušeném stavu, zejména z důvodu snížení obsahu alkaloidů (organických toxických látek). Naopak čerstvé listy se používají k zevním obkladům.

ZAJÍMAVOSTI

Podběl patří mezi tzv. pionýrské rostliny – osidluje nově vzniklá stanoviště a připravuje tato místa pro příchod dalších rostlin.



Latinsky: Tussilago farfara;
z tussis = kašel, farfara = pomoučeněná
Anglicky: Coltsfoot (stopa hřiběte)
Německy: Der Huflattich



U podbělu nejprve vyrůstá květ a až poté listy. Bylina tedy roste ze zásob uchovaných v kořenech v předchozím vegetačním období.

Semena podbělu vyklíčí již po několika hodinách. Lze si jej vypěstovat i doma.

Popenec obecný

Výskyt: lužní lesy, křoviny, paseky, vlhké louky, zahrady. **Kvete** III. až V.

Všimli jste si, jak jsou lístky popence přichyceny ke stonku? Vypadají trochu jako ledviny. Ano, tato plazivá bylina (nebo snad plevel?) má močopudné účinky a používá se při zánětech močových cest. Vhodná je ale také při kašli a astmatu. Její chuť je pikantní, lehce nahořklá, užívá se také při žaludečních potížích (podobně například také čekanka). Popenec je ceněn pro své detoxikační účinky – uvolňuje těžké kovy z těla.

latinsky: Glechoma hederacea
anglicky: Ground-ivy
německy: Der Gundermann



ZAJÍMAVOSTI:

Než se u nás začal ve větší míře pěstovat chmel, využívala se hořká chuť (na konci léta intenzivnější) popence při výrobě piva.

Tato půdopokryvná bylina kvete velmi dlouho. Její fialovo-modré květy jsou medonosné a můžete na nich pozorovat mnoho druhů hmyzu.

VYZKOUŠEJTE

Popenec lze v malém množství použít jako koření. Jeho chuť je velmi výrazná. Více v části Ochutnávej.

Proč je plevel nazýván plevelem? Zkuste ho povýšit na květinovou ozdobu! Už máte za oknem truhlíky s bylinkami a kyticemi? Vsaďte mezi ně popenec a jeho převislé šlahouny vytvoří hezký, kvetoucí koberec.

Violka vonná

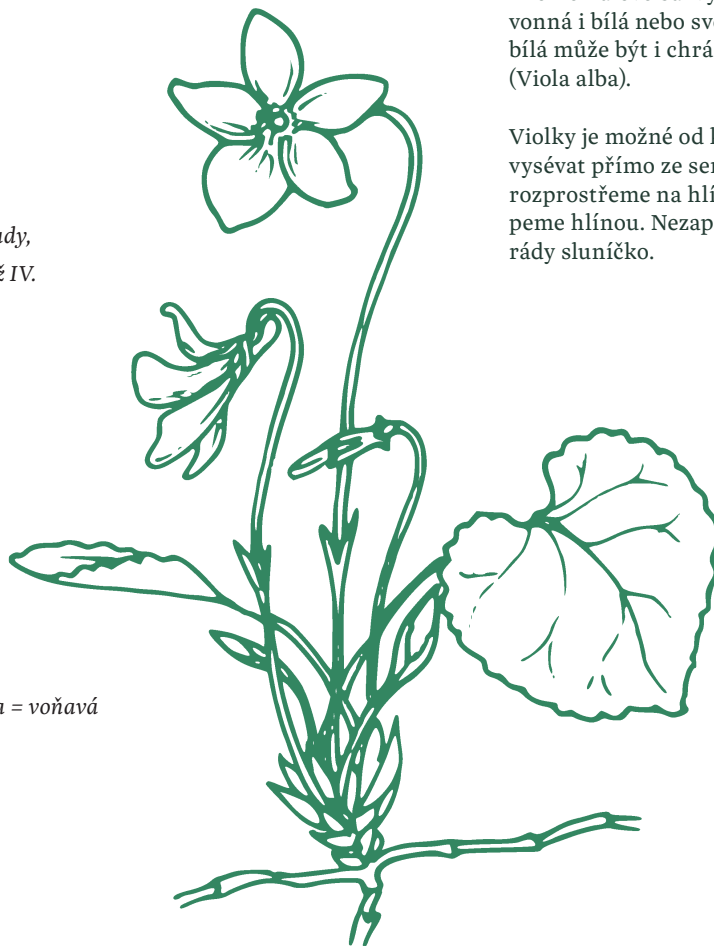
Výskyt: suché křoviny, a lesy, parky, opuštěné sady, okraje cest, obvykle v blízkosti sídel. **Kvete** III. až IV.

Violka, lidově fialka, je symbolem jara a objevuje se krátce po odkvětu sněženky a bledule. Používá se v čajových směsích pro vykašlávání, ale také pro své močopudné účinky. Její něžné, fialové kvítky jsou symbolem skromnosti, jemnosti, pokory. A jak už její název napovídá, její krásná vůně je velmi oblíbená a také využívána v parfumerii.

Latinsky: Viola odorata L., viola = fiala, odorata = voňavá

Německy: Das Duftveilchen

Anglicky: Viola



ZAJÍMAVOSTI

Kromě fialové barvy může být violka vonná i bílá nebo světle modrá. Pozor, bílá může být i chráněná violka bílá (Viola alba).

Violky je možné od konce léta do března vysévat přímo ze semínek. Semínka rozprostřeme na hlínu a jen lehce posypeme hlínou. Nezapomeňte, violky mají rády sluníčko.



Kopřiva dvoudomá

Výskyt: rumiště, okraje cest, vlhká místa v jehličnatých i listnatých lesích, na dusíkem bohatých místech. **Kvete** VI. až X.

Kdo by neznal kopřivu! Ale věděli jste, že je to velmi univerzální bylina na mnoho neduhů? Pomáhá posílit imunitu, čistí krev, má močopudné účinky, pomáhá při léčbě exémů, působí proti vypadávání vlasů i dalším neduhům. Kopřivy obsahují mnoho vitamínů, vápník, železo i další prospěšné látky.

Latinsky: Urtica dioica, uro = pálím,

Německy: Die Brennnessel

Anglicky: Nettle

ZAJÍMAVOSTI

Víte, proč se při popálení kopřivou říká: Až budeš starý, nebudeš mít revma? V minulosti se žáhání kopřivami používalo při léčbě revmatických bolestí. Popálená místa se více prokrví. A kde proudí krev, tam proudí více živin, tedy probíhá lepší látková výměna. Dnes se již tyto praktiky nevyužívají, rčení ale dodnes můžete slyšet.

Věděli jste, že kopřivy obsahují v chloupkách látky podobné včelímu či hadímu jedu? Duté chloupky při poškození propíchnou kůži a uvolní tento jed do kůže. Jed slouží rostlině jako ochrana proti spásání.

Z kopřivy se v minulosti vyráběl třeba i papír nebo potravinářské barvivo nebo látka, třeba na vojenské košile.

Ptačinec prostřední



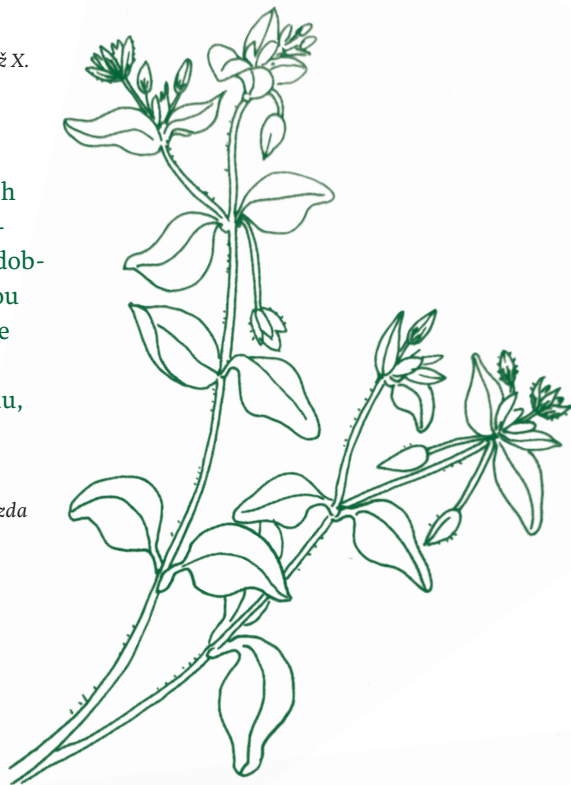
Výskyt: pole, zahrady, úhory, rumišťe, navážky zeminy a komposty. **Kvete** III. až X.

Znáte rostlinku, která kvete po celý rok, dokonce i v mírných zimách? Vytváří husté půdopokryvné trsy? A dokonce velmi dobře chutná? Že byste rádi takovou měli na své zahrádce? Tak tohle všechno umí ptačinec a je dost možné, že pokud máte zahrádku, tak ho tam také najdete!

Latinsky: *Stellaria media*; z stella = hvězda

Německy: Die Gewöhnliche Vogelmiere, Die Vogel-Sternmiere, Der Hühnerdarm

Anglicky: Chickweed



ZAJÍMAVOSTI

Tato poléhavá bylina neustále dorůstá a nakvétá a vytváří okolo tisíce semínek z jedné rostliny.

Kašovitě obklady se doporučují na místa postižená atopickým exémem a jinými kožními chorobami.

Prozkoumejte svoji zahrádku také v zimním období, když není sníh a nemrzne. Určitě ptačinec najdete a můžete jej využít jako zimní zásobárnu výživných látek. Chutná dobře i dětem!

VYZKOUŠEJTE

Všimli jste si krásných květů hvězdicovitého tvaru? Mohou nám posloužit jako „rostlinná rosníčka“ - pokud jsou zavřené, asi bude pršet.

Máte ve svém okolí drůbež? Nebo třeba i jen ptačí krmítko? Zkuste ptačinec natrhat a dát slepicím nebo ptáčkům a pozorujte, jak jim bude chutnat! Mimochodem, už víte, proč se bylina jmenuje ptačinec?

Dejte ptačinci prostor, zasaďte ho do obyčejného starého hrnečku a dobře zalévejte. Uvidíte, jak krásný kvetoucí koberec s něžnými kvítky dokáže vytvořit.

Máta peprná

Výskyt: Zplanělá v blízkosti lidských obydlí. Jiné druhy máty (rolní, vodní...) rostou v přírodě na vlhkých místech. **Kvete** VII. až IX.

Je to jedna z nejznámějších bylin a také velmi oblíbená pro svou typickou mátovou chuť. Existuje velké množství odrůd máty, uveďme mátu peprnou, mátu kadeřavou, mátu vodní, ale i méně obvyklé druhy jako máta čokoládová, ananasová, jahodová aj. Velmi dobře se pěstuje, současně je ale velmi rozpínavá, proto ji nechejte dostatek místa, aby v zahradce neutlačovala jiné rostliny, nebo ji ohraničte prostor (zasazením do květináče). Máta je vyhledávaná pro své zklidňující účinky na trávicí ústrojí, mírní křeče, je užívána při příznacích nachlazení a je velmi chutná a osvěžující v nápojích, ať už horkých či studených.



ZAJÍMAVOSTI

Máta je bylina povzbuzující, pomáhá vstřebávat nové myšlenky, soustředit se, učit se.

Věděli jste, že prášek z máty byl již v dávné historii používán jako první zubní pasta?

Máta se velmi ráda kříží. Chcete-li mít jistotu, že vám vyroste ta správná máta, nikoli její zkřížený „potomek“, je lepší ji rozmnožit oddělením části rostliny (vegetativní způsob rozmnožování).

Nic pro zimomřivé – máta obsahuje látku, která má chladivý účinek.

Latinsky: *Mentha piperita*; z mentha = myšlenka

Německy: Die Pfefferminze

Anglicky: Peppermint

Violka vonná

Jak se jí lidově říká? Napoví ti barva:



Prohlédni si květ. Objevil jsi vzadu ostruhu, kde je nektar? Proč ho tam violka asi má?



Voní? Pak je to violka vonná! Existují ale i jiné druhy, které nevoní.

Zkus kvítkem něco namalovat.

Dokresli květ nebo nalep vyliisovaný.



Semena violky jsou často rozšiřovaná mravenci. Vidíš v okolí nějaké?

Znáš macešku?
Violka je její příbuzná.
Myslíš, že jsou si podobné?

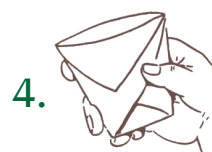


Jak květ violky chutná?
Zkus si s ním ozdobit dort nebo chleba.

Nezapomeň indiánské pravidlo: sedm bylin nech růst, teprv osmou utrhni.



Chceš si uchovat vůni? Nasbírej pár květů do papírového kalíšku a nalep si ho sem.



Kopřiva dvoudomá

Sem si kopřivu nakresli nebo nalep.



Kopřivy mohou dorůstat až do výšky 1,5 m! Jak vysokou jsi našel ty?

Dá se listem malovat?

Zkus to, ale nejdřív listy kopřivy rukavicí pomačkej, ať nepálí.

Už víš, proč se dřív používala k barvení vlny a látky?



Vidíš, jaké má chloupky?



Kopřivy jsou díky své pálivé obraně jakousi pevností, kam se schovává mnoho hmyzu. Najdeš někoho, kdo využívá pálivé obrany kopřivy?

Housenky babočky paví oko kopřivy milují!



Čí housenky ještě kopřivy žerou?



Namaluj, koho jsi v kopřivách objevil.

Podběl lékařský



Našel jsi podběl?
A kde má listy?

Nasbíráš si
podběl na
čaj? A zkusíš
pamatovat
na indiánské
pravidlo?



Prozkoumej spodek
listu. Jakou má barvu?
Jaký je na pohmat?

Listy najdeš,
až květy
odkvetou.

Kde rostl podběl, který jsi našel?

Našel jsi odkvetlý podběl?
Zkus dát semínka na vlhkou
vatu. Za jak dlouho vyklíčí?

Nalep si sem pár semínek.

Popenec obecný



Všiml sis, kde má popenec květy?

Zkus stopovat
popenec.



Dokresli květy.

Popenec má dlouhý
plazivý stonek.
Jak dlouhý najdeš?

Vít věneček
nemusíš
jen z pampelišek
- zkus kvetoucí
popenec

Víš, proč se některým
rostlinám říká
medonosné?



Popenec mezi ně patří.
Vidíš nějakou včelu
nebo čmeláka?

Jak ti chutnaly
listy popence?

Sem nakresli nebo nalep svůj zážitek nebo nějaký objev.

Duben

Vyběhněte ven a získejte inspiraci pro vytvoření vlastní úvodní dubnové strany.



1.



Je brzy ráno, sluníčko sotva vystrkuje paprsky nad obzor a jítrem se nese zpěv ptáků. Každý z nich chce být slyšet, každý z nich chce dát vědět, že přichází krásný den. Vzduch je ještě chladný, ale prodírající se paprsky už slibují krásný teplý jarní den. Rozička a Marýnek, skřítky starající se o naše bylinky, si protahují svá rozespálá tělíčka a probouzejí se kapičkou rosy z lístků bylinek. I děti se dnes probudily brzy, přestože je sobota a mohly by lenořit. Jen Tereška se ještě zachumlala do vyhrátých peřin a rozhodla se, že za Jakubem a Zuzankou vyrazí později. A co vytáhlo obě děti tak brzy z postele? Rozhodly se, že dnešní ráno připraví překvapení – bylinkovou snídani pro své rodiče.

„Rozičko, Marýnku, dobré ráno“, vítají se děti se skřítky, kteří jim slíbili pomoc s hledáním bylinek. „Dobré ráno, děti!“ usmívají se skřítky. Jakub, nejstarší ze sourozenců, vezme skřítky do dlaně a posadí je na okraj malého košíku. Za hlasitého zpěvu ptáků se vydávají na cestu. „Počkejte na mě!“ dohnala děti i Tereška, která přece jen nechtěla přijít o dobrodružství a vydala se za ostatními pátrat po bylinkách. „Kam to vlastně jdeme?“ zajímaly se děti. „Zkusíme to u lesa. Potřebujeme bylinky z místa, které je čisté a kde v blízkosti není pole, které bývá často ošetřeno postřiky,“ odpovídá Marýnek. Rozička z košíku pozorovala okolní rostliny a upozorňovala děti na divoké bylinky. „Podívejte, děti, tohle je divoká máta,“ ukazovala na světle zelené lístky vysoké bylinky. Děti si pár snítek ustrihly do svého košíku a pokračovaly dál. Cestou natrhaly mladé lístky ještě nerozkvetlých pampelišek a v malém lesíku objevily krásné trojlístky kyselého šfavele. A protože se děti chovaly tiše, zahlédly na louce také stádo srnek, vyplašily snídajícího zajíce, a dokonce spatřily i veverku poskakující z větve na větev vysokého dubu. U malého potůčku ustrihly ještě kytičku česnekové vonících lístků a pomalu se vydaly domů.

Cestou se ještě zastavili na své zahrádce. „Podívejte, děti, tahle bylinka vypadá trochu jako obtisknuté kopytko od kozy. Mnoho z vás, lidí, ji považuje za obtížný plevel, a to je škoda,“ posteskl si Marýnek. „Nebo tady, kopřiva, vidíte? Kdyby jen lidé věděli, kolik vzácných látek v sobě ukrývá a na co vše ji lze využít!“ Ale to už děti měly košík plný bylinek a těšily se, jaké dobroty z nich ke společné snídani vytvoří.

A co vy, děti, už máte své bylinky zasazené? Najdete i ve svém okolí rostlinky, se kterými byste mohly spolu s námi vařit, hrát si, kreslit, sušit nebo je jinak využívat? Tak pojďme na to!

2.



Jaro je v plném proudu, sluníčko hřeje a zimní oblečení už je definitivně schované a čeká na příští sezónu. Děti si hrají venku, vaří různé lektvary, vijí věnečky, ale ... copak to slyší? Tenounké hlásky se ozývají od jejich domu. Zní, jako by někdo plakal. Jako by plakal malý skřítek! „Rozičko! Marýnku!“ napadlo děti a utíkají k jejich truhlíku, kde skřítky přebývají. Ale co to? Co se to stalo s bylinkami? No ano, sluníčko vysušilo hlínu a lístky bazalky i ostatních bylinek vypadají opravdu zuboženě. Děti zapoměly bylinky pár dnů zalévat, a i když se skřítky snažili bylinky svažít alespoň ranní rosou, bylinkám to nestačilo. Tereška rychle doběhla pro konvičku a rostlinkám potřebnou vodu dodala. „Neplač, Rozičko,“ utěšuje kamarádka Marýnek. „Podívej, jak bylinky zvedají své lístky.“ A opravdu, bylinky díky vláze opět nabraly sílu a pomalu se jim vrátila jejich svěžest. „Víte, děti, o bylinky je potřeba pečovat pravidelně. Když budou slabé, mohou je napadnout různé choroby a škůdci. My se o bylinky staráme, ale bez vaší pomoci toho moc nezmůžeme.“

A jak jsou na tom vaše bylinky, děti? Staráte se o ně pečlivě a pravidelně? Pomáháte vašim skřítkům?



3.

Na stole poskakují skřítky a radují se. „To je krása!“ Obdivuje Rozička barevného motýla. Jeho žlutá křídla namalovaná pampeliškou svítí jako sluníčko a puntíky tvořené z modrých květů popence vypadají nádherně. Zelená tráva různých odstínů je malovaná čerstvými lístky břízy, šalvěje a jinými rostlinkami.

Vůně bylin přilákala také čmeláka Bronislava. Bzzzz, bzzzz.... Poletuje zvědavě kolem. „Hezké to máte, děti, hezké. Letím z daleka a rád bych se u vás usadil. Pomáhal bych vám s opylováním,“ pobrukuje kulatý čmelda. Děti se rychle rozběhly kolem domu a hledaly, kde by se čmelda Bronislav, a s ním i další hmyzáci, mohli zabydlet. Rozička je chvíli pozorovala a pak jí napadlo: „Co kdybyste hmyzákům domeček vyrobili? I nám jste postavili útulné doupátko, určitě to zvládnete!“ Dětem se nápad na další budování líbil a Zuzanka, která všechno ráda plánuje, se hned hnala za Marýnkem, aby zjistila, jak na to. A už všichni snášejí materiál na stavění hmyzího domečku: provázky, suchou trávu, dutá stébla, květníky, dřívka, pletivo... A už se tvoří, aby se čmeldové, divoké včelky a broučci měli kde schovat. Tak hlavně, aby se v něm hmyzákům dobře bydlelo, cítili se bezpečně a pohodlně.

A co vy? Taky už se těšíte, až začnete tvořit? Zkusíte namalovat obrázek z barev, které jsou venku kolem vás, nebo ozdobíte květy velikonoční vajíčka? Anebo se taky pustíte do stavby hmyzího domečku? Některé nápady najdete v Hravém herbáři, tak hurá do tvoření!

4.

No to je vůně! Děti vyskočí z postele. „Tatí, co to tak krásně voní?“ Vyzvídají. Dneska si totiž přivstál tatínek a nachystal všem snídani. Míchaná vajíčka na másle vonící celým domem jsou bohatě sypaná čerstvou pažitkou. Mátový čaj s lístky šalvěje a malou lžičkou medu už se chladí v barevných hrníčkách. Mňam! I maminka už něco chystá. Vypadá to na svačinu na dnešní výlet – domácí chléb s tvarohovou pomazánkou plnou jarních bylinek, zdobený kvítky růžovobílé sedmikrásky, modrých květů popence, zelenými lístky medvědího česneku, bršlice a dalšími kráskami naší zahrádky.

Už jste ochutnali něco dobrého ze svých bylinek, děti? Bylinkové pesto nebo šalvějové máslo na těstoviny? Polévku z jarních bylinek? Ovocný salát zakápnutý bílým jogurtem s javorovým sirupem a zdobený lístky šťavele a mladé pampelišky? Nebo něco jiného? A jestli vás nic nenapadá, koukněte na recepty v Hravém herbáři!



Pátrej

V dubnu vám už počasí dovolí být venku déle, a tak i vaše pátrací výpravy za jarními rostlinkami mohou být delší. Co všechno jste už vypátrali v březnu? Našli jste i jiné byliny než ty, které jste měli vybrané v březnovém Hravém herbáři? Jestli vás hra na bylinkové detektivy bavila, tak se teď můžete vydat po stopách dalších šesti voňavých bylin. Určitě venku vypátráte i spoustu jiných druhů, o kterých si pak najdete zajímavosti sami.

Jako minulý měsíc budete k pátrání a sbírání „důkazů“ potřebovat: vytištěné listy k jednotlivým

bylinám, lupu, pastelky, tužku, sešit na poznámky nebo papír a chuť prozkoumat místo venku v přírodě nebo kolem vašeho domu, v parku. Planě rostoucí nebo i pěstované bylinky najdete téměř všude.

Seznam bylin a hravé listy najdete na konci dubnových nápadů.



Při trhání bylinek mějte na paměti indiánské pravidlo.

Pečuj a žasni

JACÍ JSTE PĚSTITELÉ?

Jak se daří vašim bylinkám a semínkům? Nestalo se vám to samé, co dětem z příběhu? Zaléváte a staráte se o ně pečlivě? Potřebují vaši péči.

Podařilo se vám vypěstovat nějaké sazeničky z vysetých semínek? Jak jsou na tom truhlíky nebo jiné nádoby, do kterých jste si v březnu zasadili své bylinky? Teď je čas vystrčit všechno na vzduch. Truhlíky dejte za okna nebo vysadte bylinky ven na záhonek. Máte-li možnost, vystavte si vlastní bylinkovou spirálu. Jak na to najdete například na webu <https://living.iprima.cz/zahrada/navod-postavte-si-vlastnorucne-bylinkovou-spiralu> nebo <http://www.rezekvitek.cz/?idm=125>.

Udělejte si své bylinkové místo, které budete postupně ještě vylepšovat, kde můžete pozorovat život a kde na vás bude čekat spousta objevování. Při zkrášlování vašeho místečka se nebojte improvizovat a stavět i ze zdánlivě odpadního materiálu. Například rozbité květináče mohou vykouzlit báječný tajemný svět pro bylinky a skřítky.

ZASTAVTE SE A ŽASNĚTE

Vaše bylinkové místečko i zelené trávníky se už zbarvují mnoha květy a ozývá se v nich i tajemné bzucení a hučení. Už jste vypátrali, kde kolem vás jsou bylinky či kvetoucí rostliny. Zkuste se u nich každou vaši výpravu ven na chvíli zastavit a pozorovat co se kolem nich děje. Je tam živo? Kdo tu létá, leze, roste, voní? Co se tu změnilo od minule? Nehrozí tu nějaké nebezpečí? Svá pozorování si запиšte či zakreslete třeba do deníku, nebo ho vložte do svého herbáře. A pokud se vám zrovna nebude chtít něco objevovat nebo zapisovat, tak si jen sedněte, pozorujte a žasněte. Krásné jsou i chvíle, kdy si ven vezmete třeba houpací síť či hamaku, zavěsíte mezi stromy a čtete si společně s dětmi oblíbené knihy, třeba o bylinkách. Nebo si poslechněte příběh o tom, jak se čmeláci dostali do Austrálie, ze skvělé knihy „Průvodce přírodou pro děti“ od Franka a Katrin Heckerových:

„Jetel luční, pro nás možná zdánlivě obyčejná rostlinka, se v 19. století vyvážel až do Austrálie. Zemědělci ho tam potřebovali, protože jetel dokáže zkvalitnit půdu. Ale byl tu problém, v Austrálii jetel nevytvářel skoro žádná semínka. Naštěstí Charles Darwin, slavný vědec, objevil, proč. V Austrálii totiž nebyli čmeláci, kteří by jetel mohli opylovat. Zemědělci tedy začali do Austrálie vyvážet i čmeláky.“



Vidíte, jak důležité je pro rostliny přátelství s hmyzáky? Rostliny lákají hmyz různobarevnými květy, krásnou vůní (ale někdy i hodně nepříjemným pachem) i lahodným nektarem. Hmyz naopak roznáší pylová zrnka z květu na květ a pomáhá tak rostlinkám s opylováním. Pokud chcete pečovat o bylinky, je důležité myslet i na hmyz. Rozhlédněte se kolem vašich záhonků. Má hmyz v okolí dost úkrytů, kam se může schovat, kde se zabydlet?

VYSADILI JSTE NĚJAKÉ HMYZÍ MLSÁNÍ?

Určitě už máte zasázené běžné bylinky (bazalku, pažitku, petrželku či bazalku), ale pomalu začínáte být zkušenými pečovateli o rostlinky, a tak si možná troufnete i na něco dalšího. Zasadte si truhlík či záhonek plný medonosných a motýlích kytek či keřů. Jsou to rostliny, které dávají hmyzákům mnoho nektaru. Skvělé je, pokud si na zahrádce či na balkóně

zasadíte rostlinky tak, aby vám tam stále něco kvetlo, celou sezónu, nejen na jaře. Pro hmyz je zásadní, aby našel květy plné nektaru po celou sezónu. Motýlům moc chutná třeba silenka dvoudomá, šalvěj, kakost, hluchavka, violka, zběhovec, komule Davidova. Vy určitě ale objevíte i spoustu dalších druhů.

Můžete pak pozorovat, na které květy létá nejčastěji, jak sosá, jak který hmyz létá, ...

Kromě vysazení medonosných rostlin můžete ještě třeba udržet v koutku zahrady trochu divočiny – vyšší travu, keříčky, staré dřevo. Nebo postavte různé hmyzí domky. Jak na to? Čtěte dál.

Tvoř a hraj si

V březnu jste dělali domečky pro skřítky, teď je řada na úkryty pro hmyz. Čmeláci, o kterých jsme už psali, právě teď začátkem dubna hledají, kde by se usadili. Čmeláčí královna, která přezimovala zahrabaná v zemi nebo hromadě listů, hledá vhodné chráněné místo ke hnízdění, kde postaví buňky, nashromáždí potravu a odchová prvních 5-8 dělnic. Ale nejenom čmeláci hledají ubytování. Stejně je to i s dalším hmyzem a vlastně nejen s ním. Pokud chcete vědět víc, doporučujeme vám stáhnout si publikaci [SAFARI ZA DOMEM](#) – brožuru pro zvědavé zahradníky, kterou vydalo [České Švýcarsko o.p.s.](#)

JAK NA STAVBU HMYZÍHO HOTELU

Hmyzí hotely určitě znáte. Nemusíte nic kupovat, stačí se poohlédnout po okolí a dát nepotřebným věcem nový život. Stačí dřevěná bedýnka či jiná vhodná nádoba, kterou naplníte materiálem, do kterého se může hmyz schovat (šišky, kůru, klacíky, slámu a podobně). Jen je důležité myslet i na ochranu hmyzu, který se v hmyzím domku zabydlí. Je třeba zakrýt domek pletivem s malými oky, kterými včelky samotářky a další hmyz snadno prolétne, ale ptačí zobáky se k nim nedostanou.

KAM TAKOVÝ HMYZÍ HOTÝLEK UMÍSTIT?

Blízkost bylinek je důležitá, ale zároveň vyberte místo, kde moc nefouká a neprší, například na stěně domu pod střešinou.

TIP:

Rozbité květináče se skvěle hodí do hmyzích domků, jako přístřešky například pro vosí hnízda, či pavoučí doupátka.



MALOVANÝ DOMEK PRO ŠKVORY

Vyhrňte si rukávy a vyrobte si domek nejen pro škvory. Takový ozdobný květináč sluší každé zahradě, parku i záhonku.

Budete potřebovat: květináč, seno, provázek, nůžky, pastelky nebo voskovky.

Chcete, aby se škvorník líbil nejen škvorům? Ozdobte si základ škvorníku (květináč) podle svého gusta. Na květináč se vám bude nejlépe malovat pastelkami nebo voskovkami. Vnitřek květináče vystelte suchou trávou či senem. Nasbírejte hrst (dle velikosti květináče) delší suché trávy či sena, v polovině ho převažte provázkem a ten pak protáhněte zevnitř otvorem na dně květináče. Tráva se ohne a vyplní vnitřní prostor květináče. Za provázek můžete květináč přivázat na vhodné místo. Trávu, která přechází, můžete zastříhnout a nechat jen lehce přecházet.

Kam se škvorníkem, aby ho našli škvoři, kteří se v něm chtějí schovat přes den, než vyrazí v noci na lov? Můžete ho zavěsit například na strom, ale tak, aby se některé větve nebo kmen dotýkaly okraje škvorníku. Škvoři tak budou moct do květináče zalézt. Většina z nich sice má křídla, ale používají je jen velmi zřídka. Pokud máte zahrádku, můžete škvorník umístit i u záhonů, aby to škvoři neměli v noci daleko na lov a snadněji tak „ochránili“ vaše výpěstky.

TIP:

Škvorník je zábavné sledovat. Pořiďte si „návštěvní knihu“ a zapisujte si, kdy se kdo do škvorníku nastěhoval. Často se zde ukrývají i jiní hmyzí návštěvníci nebo pavouci.

U škvorů můžete taky poměrně snadno určit, jestli se u vás zabydlel sameček, nebo samička. Pohlaví se pozná jednoduše – podle tvaru výrůstků na zadečku.

sameček



samička



CEDULKY K BYLINKÁM

Už jste se dost vyřádili s hmyzími úkryty? Že to zabralo dost času a chcete něco rychlejšího? Zkuste rychlou zkoušku tvořivosti. Rozhlédněte se doma a venku z čeho můžete vyrobit cedulky k bylinkám. Nic není třeba kupovat. Stačí tvrdší papír nebo kartón, pár suchých větviček z venku, papírová lepenka a cedulky jsou tu. Možná máte i pár plochých dřívěk od zmrzliny, na ně se také skvěle píše název rostliny. Doporučujeme psát „obyčejnou“ tužkou, je odolnější než fixy, které na slunci vyšisují nebo se rozpustí v dešti.

BYLINKOVÉ KRASLICE

A protože se určitě taky chystáte na Velikonoce, nezapomeňte na bylinky ani při zdobení vajíček.

Barvy na vajíčka z přírody

Chtěli jste se někdy cítit jako čarodějnice, které míchají různé lektvary? Jestli ano, tak to můžete teď zkusit. Vyrobt si vlastní barvy na vajíčka.

Budete potřebovat: Hrnce s vodou, ocet, plátynku a samozřejmě nějaké ty rostliny.

Co by tak mohlo barvit?

Možná už jste zkoušeli barvit vejce slupkami z cibule. A získali jste krásnou hnědou barvu. Ale co slupky z červené cibule? Jaké ty jsou na vajíčkách?

Dala by se získat modrá?

Zkuste červené zeli. Když budete zeli s vejcem vařit asi 15 minut a přidáte trochu prášku do pečiva a na závěr ocet, měla by se vejce zbarvit do krásné modré. Zeleno modrá by měla být, když místo prášku do pečiva přidáte trochu rezavých hřebíků.

Když budete mít trpělivost, získáte i žlutou barvu. Zkuste květy pampelišek, ale musíte je opravdu dlouho s vajíčky vařit. Nebo můžete malinko švindlovat a místo našich rostlin použít rostlinu cizokrajnou. Krásnou žlutou získáte díky kurkumě. U nás ji hledejte v obchodě mezi kořením buď samotnou nebo jako součást kari koření. Vidíte, že z rostlin je možné získat mnoho barev. Jen jasné červené barvy nejspíš nedosáhnete. Ale když použijete odvar z červené řepy a ocet, vykouzlíte vajíčka vínová.

Bylinkové dekorace na vajíčkách

Rostlinky můžete použít na vajíčka jako dekoraci. Určitě znáte batikovaná vajíčka s rostlinami. Drobné kvítky nebo lístečky poskládejte na vajíčko. Vložte do silonové punčochy. Pevně svažte a obarvěte, třeba v cibulových slupkách. Nikdy nezapomenete na tu napínavou chvíli, když se vajíčka vybalují a odhalují se květy a obrázky, které na vajíčkách zůstaly.

Vajíčka můžete ozdobit i přímo tím, že na ně kvítky nebo lístečky nalepíte. Nejprve vyrazte na sběr, čím menší lístečky, tím lépe. Pak lístky připevněte vrstvou průhledného lepidla a vajíčko, v tomto případě nejlépe vyfouknuté, nechte na větvičce či špejli zaschnout (vrstva lepidla schne docela dlouho).

PAMPELIŠKOVÝ HERNÍ KOBEREC

V tomto čase je trávník v některých místech často víc žlutý než zelený, je to ten pravý čas na pampeliškové hraní. Vyrobtě si s dětmi nejen věnec na hlavu, ale i pampeliškové hodinky, prstýnky, frkačky. Děti moc baví i foukání do pampeliškového chmýří, když se žlutý trávník mění na bílý. Někdy to vypadá, že sněží. Vymýšlejte příběhy, co pampelišková semínka zažijí a kam dopadnou. Vyskládejte si koloběh pampeliškového květu. Další pampeliškové nápady najdete na <https://svobodnahra.cz/praxe-hry/>.

Ochutnej

V jarní a velikonoční čas je kuchyně plná bylinek. Vyzkoušejte tradiční i méně obvyklé recepty, nebo vymyslete svoje vlastní. Naši předkové neměli obchody plné čerstvé zeleniny a po dlouhé zimě byl každý zelený lísteček vítaným zdrojem vitamínů. Proto i svátky jara využívají tolik zelených bylinek. Ozeleňte si, nejen na jaře, svou kuchyni. Bylinky vám nabízí nejen vitamíny, ale i novou energii, kterou na jaře určitě využijete.

SEDM KRÁS SEDMIKRÁSEK

Salát se sedmikráskami

Venku nasbírejte hrst sedmikrásek (květů, klidně i s částí stonku). Pokud chcete, můžete přidat i mladé, malé lístky. Vše nasypete do misky a přidejte svoji oblíbenou zeleninu. Přidejte trochu oleje a můžete i lehce osolit. A hurá ochutnávat.

Sedmikráskový čaj

Květy na čaj můžete použít čerstvé nebo si je i nasušit na zimu. Jednu lžici květů dejte do hrnku, zalijte vroucí vodou a nechte alespoň 10 minut louhovat. Pokud chcete, osladte si čaj medem.

Sedmikráskové palačinky

Sedmikrásky výborně chutnají i ve slané kuchyni. Lze s nimi zdobit nebo i vařit. Do palačinek budete potřebovat asi hrst sedmikrásek, kterou přidáte do těsta.

VYZDOBTE SI DOMOV

Vysadili jste si šalvěj? Nebo jste ji našli v zahradě? Šalvěj se hezky rozrůstá a často vytvoří krásné a bohaté keříky. Je však velmi výraznou bylinou a nelze ji užívat ve velkém množství. Jak ji tedy můžete využít? Šalvěj vydrží velmi dlouho ve váze. Doplníte jí květinové výzdoby. Nebo použijte k výrobě věnce. Máte-li doma větší množství šalvěje, vyrobte si květinový věnec. Nastříhejte asi 12 cm dlouhé stonky a přivažte/přidrátujte ke korpusu. Ozdobte dalšími květinami a klidně nechte zvařout, vypadá hezky i tak.



Léčivá přísada

Sedm sedmikráskových květů můžete přidat i do oblíbeného smoothie a získat tak každé ráno trochu bylinkové léčivé síly.

Sedmikráskový sirup

Pomáhá při nemocech dýchacích cest. Dá se používat po lžičkách nebo jím osladit čaj. Na ochutnání vyzkoušejte: ¼ litrem vroucí vody přelijte 170 čerstvých umytých květů sedmikrásky. Přidejte omytý nakrájený citrón včetně kůry, nejlépe bio. Nechte odstát. Druhý den přecedte přes jemné plátno nebo síto. Květy pořádně vymačkejte a přidejte ¼ kila cukru. Zvolna vařte, dokud nevznikne hustý sirup.

Sedmikrásková náplast

Pokud čerstvé listy sedmikrásky podrtíte, můžete jimi potřít drobné odřeniny, zanícené ranky nebo hmyzí štípance. Listy obsahují látky, které kůži zklidní a urychlí hojení.

Poupátková kaprlata

Nasbírejte poupata a naložte si kaprlata. Nasbírejte dvě hrsti poupat, přidejte lžici soli a nechte pár hodin odstát. Přilijte 150 ml jablečného octa, pět minut vařte a nalijte do zavařovací sklenice. Pevně zavřete a nechte dva týdny uležet. Pak je můžete využít jako přílohu k jídlu, do omáčky nebo třeba do rizota.

UŽ JSTE OCHUTNALI PESTO?

Zkuste si ho vyrobit z jarních bylinek. Opražte nasucho semínka slunečnice, pinie nebo kešu oříšků, a rozmixujte. Přidejte hrst lístků jarních bylinek – medvědího česneku, bršlici, petrželku, popenec i pár lístků mladé kopřivy. Přidejte trochu soli, olivový olej a vše promixujte. Doplňte parmezánem. Použijte na těstoviny, namažte na jednohubky. Uvidíte, bude vám chutnat.

TIP:

Pesto můžete zkusit i z mrkvové natě, pokud víte, že není ničím stříkaná. Recept najdete mezi záchrannými recepty na webu www.zachranjidlo.cz.

TRÁVNÍKOVÉ MENU

Pokud máte možnost objevovat s dětmi, co je v trávníku jedlé, rozhodně vyzkoušejte. Na jaře jsou lístky i kvítky často nejchutnější. Nasbírané části květin můžete ochutnávat přímo na místě, pokud je trávník na bezpečném místě, nebo si nasbírané rostlinky před ochutnáním opláchněte pitnou vodou. 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 ochutnat: sedmikrásky, mladé listy pampelišky, fialky, popenec, svízel, šťovík a šťavel (raději jen trochu), pažitku, mátu, meduňku, bršlici a další jedlý plevel či bylinky. Vymýšlejte s dětmi saláty a dobroty nejen z bylinek, ale i s přidáním dalších surovin například rozmačkané jablko, rozmixované rozinky a oříšky nebo mladé listy listnatých stromů např. lípy. Skvělá svačina je i rozkvetlý

chléb. Stačí namazat krajíc například tvarohem a naaranžovat právě kvetoucí jedlé květy. Jen myslete na hmyzáky, aby zbylo dostatek květů na jaře i pro ně. Pro ně je to často první a jediné jídlo po dlouhé zimě bez květů.

ŠPENÁT TROCHU JINAK

Kdysi se dělal špenát z různých listů. Používaly se i listy bršlice. Zkuste to taky a pak už vám nikdy nebude připadat jako obtížný plevel. Jak na to? Nasbírejte čerstvé listy bršlice. Máte-li lístky opravdu mladé, křehké, není nutné je ani spařovat, pokud ne, pak je spařte vodou a nechte okapat. Nakrájejte je na tenké proužky nebo umelte na masovém mlýnku jako špenát. V hrnci na oleji nebo sádle zpěňte cibulku a přidejte bršlici. Krátce poduste, aby se odpařila voda a ochuťte solí a česnekem nebo pepřem.

TIP:

Z bršlice sbírejte mladé, světle zelené lístky vyrůstající ze země. Jíst ji můžete čerstvou, ale i sušenou. Nebo ji přidávejte do jídla, podobně jako například kopřivu nebo medvědí česnek.

ŠALVĚJOVÉ POKUŠENÍ

I v nejlepších restauracích vědí, že v jednoduchosti je krása. Zkusíte to také? Nechte rozpustit máslo a vhodte do něj pár lístků šalvěje. Nechte chvíli prohřívát a poté přisypte na půlky nakrájená cherry rajčátka. Osolte. Do máslové směsi vsypejte uvařené špagety a promíchejte. Na talíři dozdobte čerstvými lístky šalvěje a parmezánem. Cítíte tu úžasnou vůni a jemnou chuť? Totéž ale můžete udělat s petrželí, rozmarýnem nebo třeba majoránkou. Dobrou chuť!



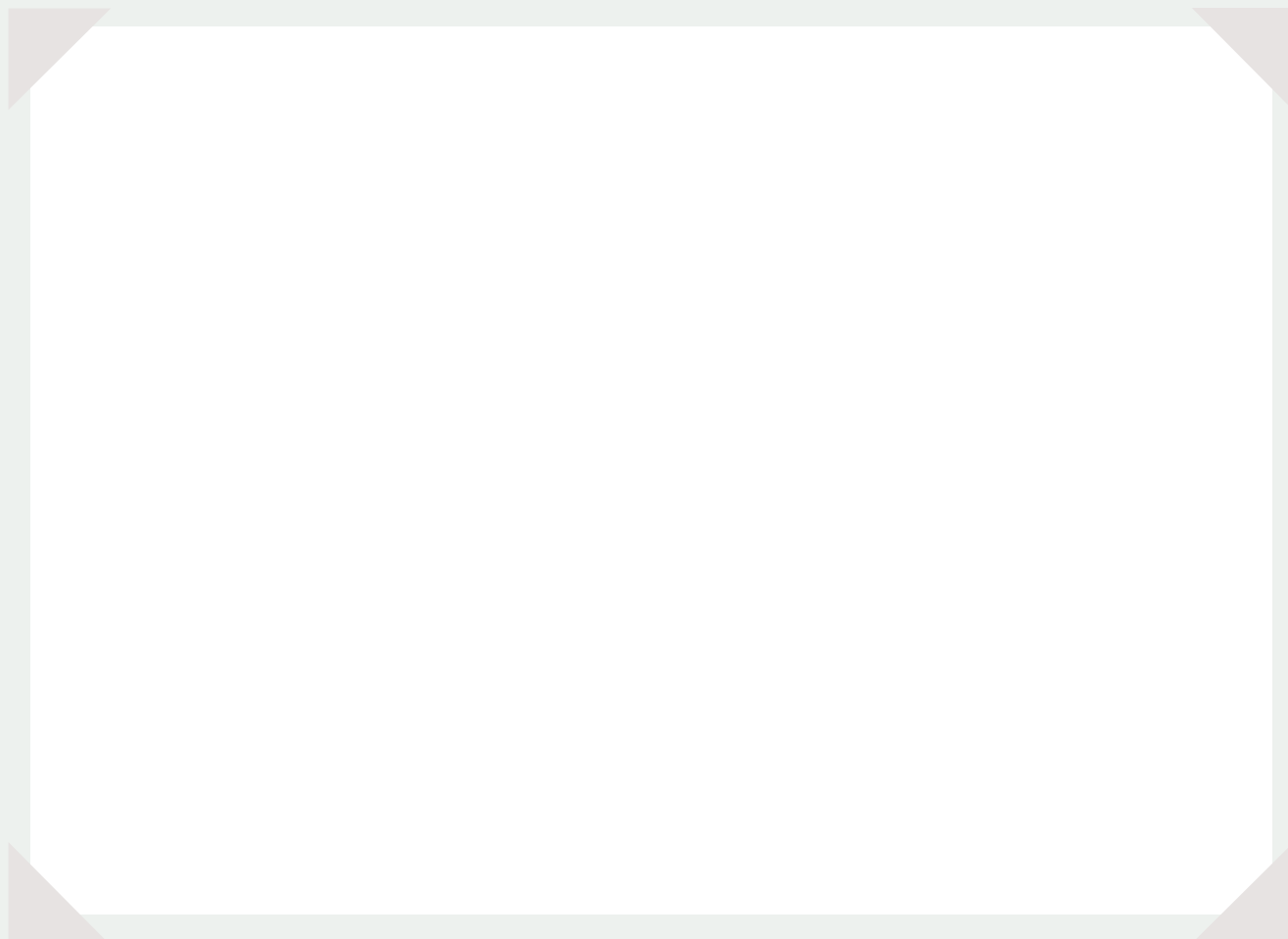
Co nám nejvíc chutnalo?

Napište recept na vaši oblíbenou jarní zelenou specialitu.



Jaká barva z bylinek se nám nejvíc povedla?

Namalujte nebo nalepte fotku velikonočních vajíček nabarvených
nebo nazdobených rostlinami.



Česnek medvědí

Výskyt: vlhká a stinná místa, hlavně v listnatých a lužních lesích. **Kvete** III. až V.

Dokážete uhodnout, jak získala tato bylinka svůj název? Tipli jste si, že kdo jí medvědí česnek, má taky medvědí sílu? Nebo proto, že ho jedí medvědi? Ano, máte pravdu! Tato bylina vám dodá sílu. Je považovaná za životabudič a pro medvědy je to jedna z prvních pochoutek, do které se mohou pustit, když na jaře vylezou ze svých brlohů.

Latinsky: *Allium ursinum*, *allium* = česnek, *ursinum* = medvědí

Anglicky: Bear's garlic, Wild garlic

Německy: Der Bärlauch



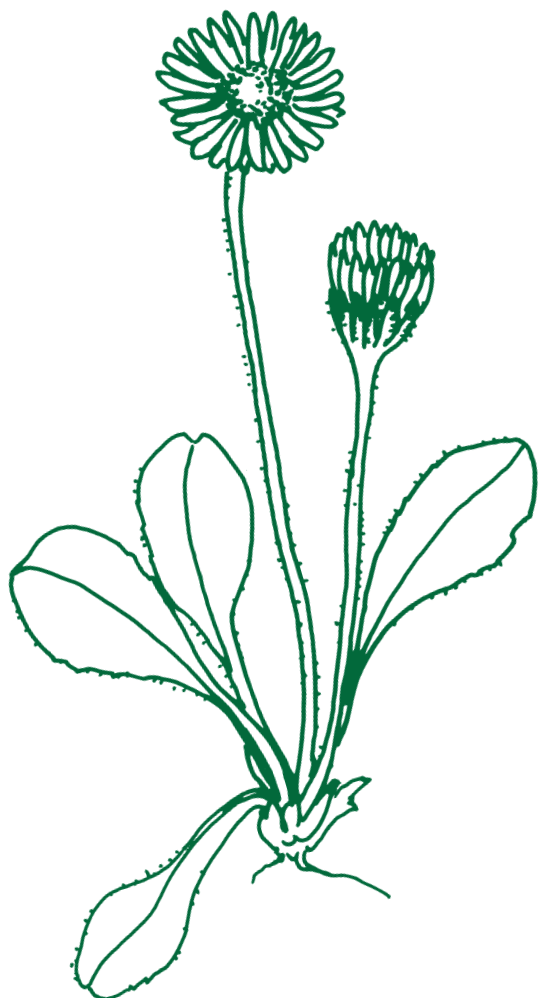
ZAJÍMAVOSTI

Medvědí česnek roste v listnatých lesích časně zjara, kdy stromy ještě nemají listy. Má tak dostatek světla a tepla pro svůj růst.

Má krásné květy, které po utržení vydrží dlouho ve váze. Ačkoliv rostlina má silnou česnekovou vůni, květy vám ve vázičce smrdět nebudou. Medvědí česnek je považován za přírodní antibiotikum.

Listy je možné zaměnit za listy konvalinky nebo ocúnu, proto se vždy ujistěte, že ty, které trháte voní po česneku.

Pozor, některá místa výskytu medvědího česneku jsou chráněná a medvědí česnek se zde nesmí trhat.



Sedmikráska obecná

Výskyt: trávníky, meze, sušší louky. **Kvete** II. až XI. (za mírných zim celoročně)

Sedmikráska je hodně odolná a dokáže kvést i v trávníku, po kterém se hodně chodí. Její listy jsou přitisklé těsně k zemi, takže jí nevádí ani sekání. A proč má v názvu, že je sedmkrát krásná? Možná proto, že dříve kvetla sedm měsíců v roce. Dnes, když už není v zimě tolik sněhu, ji můžete najít kvetoucí skoro celý rok.

Latinsky: *Bellis perennis*, *bellus* = hezký, *perennis* = celoroční

Anglicky: Daisy

Německy: Das Gänseblümchen, *gänse* = husí, *das Blümchen* = kvítka

ZAJÍMAVOSTI

Jako léčivá bylinka se využívá od středověku. Její bílé kvítky se prý také používaly k věštění tak, že se odtrhávaly.

V některých zemích se sedmikráskám říká stokrásy. Anglický název daisy pochází ze spojení *day's eye* – květ sedmikrásky se totiž večer zavírá, ráno otevírá.

Sedmikrásky, podobně jako slunečnice, otáčí své květy (hlavu) za sluncem.

Pampeliška lékařská

Výskyt: louky, okraje cest, rumišť, spáry mezi dlažbou apod. **Kvete** IV. až IX.

Kdo by neznal žlutou záplavu květů pampelišek na jarní louce a pak i bílé poletující chmýří s pampeliškovými semínky. Pampeliška je výbornou jarní bylinkou pro očistu a posílení jater, ledvin i žlučníku. Obsahuje vitamíny A, B, C, D, ale také mnoho minerálních látek. Pampelišku můžete využít úplně celou – květ, listy i kořen. Mladé listy pampelišky neobsahují ještě takové množství hořkého mléka a jsou chutné i v čerstvém stavu. Pampelišku mají rádi také včelky, je to medonosná bylina. Pozor, mléko pampelišek jde stěží vyprat.

ZAJÍMAVOSTI

Anglický název pochází z francouzského „dent de lion“ – zub lva (díky zubatému listu). Stejně vznikl i název německý.

Latinsky: *Taraxacum officinale*

Anglicky: Dandelion

Německy: Der Gewöhnliche Löwenzahn, Die Löwen = lvi, Der zahn = zub



Květy pampelišky se navečer zavírají, je-li však ještě den a pampelišky jsou zavřené, bude asi pršet.

Pampelišek je obrovské množství různých druhů, je jich údajně dokonce několik tisíc a jejich rozlišení bývá „oříškem“ i pro odborníky.

Chmýří většinou uletí jen pár metrů, ale když jsou dobré povětrnostní podmínky, mohou se některá semínka dostat i víc než kilometr daleko.

Šťavel kyselý

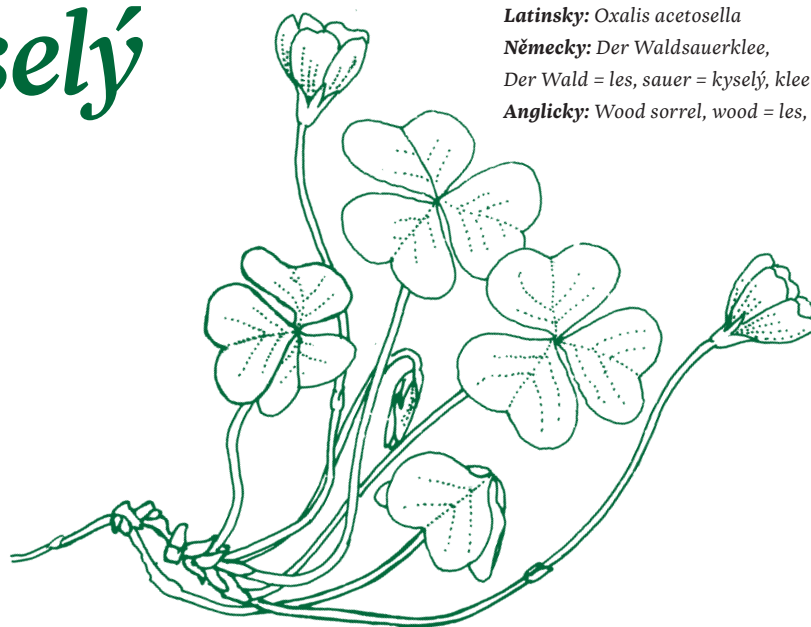
Výskyt: stinná místa v lesích, nejčastěji smrkových. **Kvete** IV. až V.

Šťavel je stínomilná rostlina, která vytváří menší či větší zelené koberce s bílými květy protkanými fialovými žilkami. Jeho zelené, srdčité lístky jsou spojeny do trojlístku. Příjemně kyselá chuť je dána malým obsahem kyseliny šťavelové, která ale ve větším množství způsobuje nevolnost a zvracení. Obsahuje mimo jiné i vitamín C a minerální látky.

ZAJÍMAVOSTI

Šťavel nemá rád příliš mnoho sluníčka a pokud se mu ho dostane nad míru, pak své lístky svěsí. Chrání se tak většinou odparu vody z rostliny. Listy svěsí i za deště, v noci, nebo pokud se ho budete opakovaně dotýkat.

Jiný název pro šťavel je například zaječí zelí nebo zaječí jetel. Ale proč se mu tak říká?



Latinsky: *Oxalis acetosella*

Německy: Der Waldsauerklee,

Der Wald = les, sauer = kyselý, klee = jetel

Anglicky: Wood sorrel, wood = les, sorrel = šťovík

Na zahradách a zahrádkách se můžete setkat také se šťavelem evropským (*Oxalis stricta*), který má menší, žluté květy a je rovněž jedlý.

VYZKOUŠEJTE

Nezapomeňte při svých toulkách lesem pár čistých lístků šťavele ochutnat, jsou velmi

osvěžující. Ale zůstaňte skutečně jen u pár lístků, jinak by vám mohlo být nevolno. Rod *Oxalis* zahrnuje mnoho různých i barevných druhů, které si můžete pěstovat i doma, v truhlíku nebo na zahradě, spíše ale na polo stinném stanovišti. Slušet mu to bude třeba i ve starém keramickém hrnku.

Bršlice koží noha

Latinsky: *Aegopodium podagraria*,
z řeckého aigos = koza, apodos = noha
Anglicky: Ground elder (přízemní bez)
Německy: Der Gewöhnliche Giersch

Výskyt: břehy potoků a řek, příkopy, zahrady,
louky a stinnější trávníky. **Kvete** V. až VIII.

Až zjistíte, jak je tento „nevyhubitelný plevel“ v bylinkářství významný, mnoho z vás se určitě zaraduje. Tato bylina, jejíž listy mohou připomínat otisk kožího kopýtko, roste ráda v polostínu, s dostatečným množstvím vláhy a živin. Ráda se usídluje v našich zahrádkách, dokáže vyrůst i z malého kousku špatně vytrženého oddenku. Bršlice obsahuje množství vitamínu C a A, železa, manganu, vápníků aj. Při pravidelném užívání odvádí z těla sůl a kyselinu močovou, což pomáhá při revmatismu a dně („podagře“) – z toho její latinský druhový název. Pomáhá srovnat překyselení organismu.

ZAJÍMAVOSTI

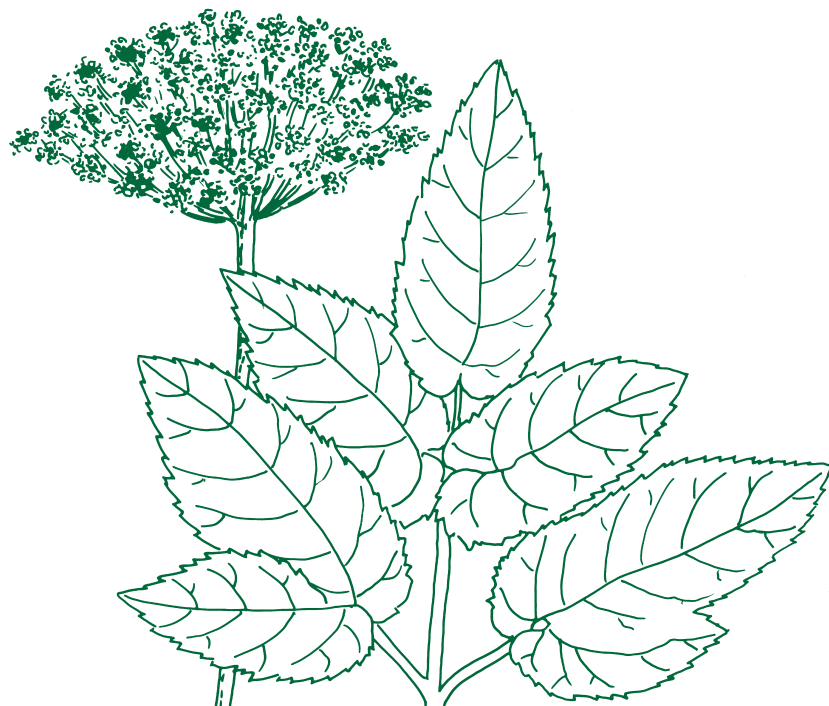
Pro své léčivé účinky byla již ve 12. století pěstována jako cenná bylina v klášterech. Lidově se jí říká husí noha.

Je nazývána královnou divokých kuchařek. Zkuste si lístky přidat třeba do polévky, pesta nebo špenátu.

Obklady ze spařených i čerstvých listů se používají na tlumení bolesti nohou a otoků.

Bršlici milují také vaši králíci, morčata aj., zkuste jim ji někdy natrhat pro zpestření jídelníčku.

Bršlice s v angličtině nazývá ground elder, tedy přízemní bez. Najděte keř černého bezu a zkuste listy obou rostlin porovnat.



Latinsky: *Salvia officinalis*, salvare = léčit

Anglicky: Sage

Německy: Der echte Salbei

Šalvěj lékařská

Výskyt: Na zahrádkách v propustné půdě na slunném místě. Některé druhy šalvěje rostou v přírodě, ale jen v teplých oblastech Čech a Moravy. **Kvete** V. až VII.

Šalvěj je velmi známá bylina, jedna z těch, které by na zahrádce opravdu chybět neměly, a to nejen pro své léčivé účinky, ale i pro svůj dekorativní vzhled. Její půvabné modré kvítky s oblibou vyhledávají motýli, ale i čmeláci a jiný hmyz! Šalvěj je svou vůní i chutí velmi výrazná bylina s trpkou, stahující chutí. Známa je pro své protizánětlivé, antibakteriální i antivirové účinky. Výborná je na kloktání při bolestech v krku, aftech, po zákrocích v ústní dutině, při žaludeční nevolnosti, pomáhá také účinně snižovat pocení aj. V našich podmínkách přezimuje a vydrží na stanovišti přibližně 5 let.

ZAJÍMAVOSTI

Listy šalvěje obsahují thujon, který je toxický. Z toho důvodu se šalvěj užívá pouze krátkodobě a v malém množství.

Listy se používají v kuchyni při přípravě tučných jídel (pro lepší stravitelnost), přidávají se však také pro své konzervační účinky (podobně jako rozmarýn), zpomalují kazivost jídla.

Sedmikráska obecná

Už jsi ochutnal? Mňam!

Najdeš tu nejružovější a
nejbělejší sedmikrásku?



Prohlédni si květ.
Ve skutečnosti to
není jeden květ,
ale spousta žlutých
malých kvítků
uprostřed a o něco
méně bílých květů
kolem.

Voní sedmikrásky?



Najdi sedmikrásky s různě
dlouhými stonky. Asi
budeš muset hledat na
různých místech. Čím to
je, že se délkou liší? *



Pozoruj květ
sedmikrásky brzy
ráno nebo večer,
zda se skutečně
zavírá. V kolik hodin?
Má na otevírání vliv
sluníčko?

Nalep nebo namaluj bílé i malinké žluté kvítky sedmikrásky.



Udělej si čtverec
z klacíků – třeba 1x1
metr. Kolik sedmikrásek
v něm napočítáš?
A kousek vedle?

Vytvoř jednoduchý obrázek ze sedmikrásek,
nebo si je natrhej a doma z nich něco chutného připrav.

* Krátké stonky mají na často sečených trávnících. Dlouhé tam, kde je kolem nich vyšší tráva a musejí se vytahovat za sluncem.

Česnek medvědí

Zatím jsi našel jen listy?
Vrať se v květnu a objev
i květy. Ta krása stojí za
to! A taky je ochutnej.



Kolik mají
kvítky bílých
lístků?

Zkus udělat listem čmouhu.

Voní po česneku?



Když sníš
medvědí
česnek, budeš
mít medvědí
sílu.



Rozemni list
v prstech.
Co cítíš?



Ochutnej
Pozor! Pokud listy
nevoní po česneku,
neochutnávej je!
Podobně vypadající
listy má i jedovatá
konvalinka nebo
ocún.

Nakresli si svého medvěda.

Pampeliška lékařská

Domaluj nebo
dolep poupě,
květ a nažky
s chmýřím.



Kdo všechno
na pampeliškách
mlsá?

Otři květ jemně
o hřbet ruky. Co je to
žluté, co ti na ruce
zůstalo?



Ozdob si velikonoční vajíčko.



Pampeliškovým
mlékem se můžeš
i potetovat. Jen pozor,
nejde to vyprat
z oblečení.

Proč mají plody (nažky) chmýří?
Jak daleko doletí, když fouká
vítr? A když do něj foukneš ty?

Pampelišky dokážou růst i ve městě.
Na jakém nejpřekvapivějším místě
jsi nějakou našel?

Zkus malovat květem, listem
nebo pampeliškovým mlékem.

Pampelišková frkačka:
Utrhni asi 7 cm dlouhý silný stonek pampelišky.
Na konci ho roztřep. Stačí zmáčknout
a konce se samy zkroutí. Pak už jen foukni do
neroztřepeného konce. Jde to? Chce to cvik!

Šťavel kyselý

Podle čeho dostal
šťavel svoje jméno?
Nevíš? Ochutnej! Jen to
s jezením nepřeháněj,
stačí pár lístků.



Zkus najít šťovík
a taky ochutnat.
Rozeznáš šťavel od
šťovíku podle chuti?

Zkus koberec šťavele několikrát
poklepat rukou. Co se stane?

Nalep vylisovaný křehký květ.



Listy jsou jako malá
srdíčka. Zkus tento tvar
v přírodě najít i jinde.

Nepřipomínají ti listy jinou rostlinu?
Zkus ji cestou najít a nalep si sem
oba listy vedle sebe. *



Kde jsi šťavel našel? Co jsi objevil kolem?

Namaluj, vyfoť nebo nalep něco z místa,
kde jsi našel šťavel.

* Listy šťavele se podobají jetelovým lístkům.



Květen

Květen dostal jméno od květů, které se objevují všude. Jaké jste potkali vy? Které se vám nejvíc líbily? Které nejvíc voněly? Ponořte se v tomto měsíci do květinového světa plného barev, vůní a bzučení.



1.



„Ty jsi krásná, Rozičko! Máš sukýnku z okvětních lístků jahůdky! Vypadáš jako malá víla,“ usmívá se Zuzanka při pohledu na skřítku z jejich bylinkového truhlíku. Bujně rostoucí bazalka krásně voní a rozprostírá své křehké lístky nad doupátkem skřítků. Vytváří tak příjemný stín v teplém, květnovém ránu. Jahůdky v nedalekém záhonku pomalu ztrácejí své bílé lístky z květů a proměňují se v červené, sladce vonící a lahodné plody, kterých se děti nemohou dočkat. Děti běhají celé dny venku a radují se z pomalu dozrávající úrody. Ještě pár týdnů a mohou se těšit na koláče plné třešní a rybízů, hrsti jahod a jiných dobrot.

Dnes je ale čeká výlet, který podniknou se svými skřítky, Rozičkou a Marýnkem. Zuzanka a Tereška vzaly přichystaný košík a Jakub zase zahradnické nůžky. Rozička a Marýnek si sedli do košíku a jde se! Kam? No přece na květy černého bezu. U starého, opuštěného statku, kde se na velké louce pasou tři koníci, roste starý keř bezu obsypaný květy. Děti si chtějí nějaké nasušit a z části spolu s maminkou připraví bezový sirup. A Jakub se těší, že si nastříhá bezové větvičky. „Na co je stříháš?“ ptá se zvědavě Marýnek. „Vyroším si z nich bezové loutky,“ odvětil Jakub. „Můžeš mi pomáhat, jestli chceš.“ Marýnek nadšeně přikývl a vesele Jakubovi pomáhá vybírat větvičky na bezové tvoření.

Chcete se k dětem také přidat? Proč ne? Tak čtěte náš Hravý herbář dále, my vám poradíme, jak na to.

2.



Sluníčko už druhý týden svítí jako v létě a déšť je v nedohlednu. Voda v malém jezírku na zahradě pomalu vysychá a děti mohou stále častěji vidět, jak přilétají malí ptáci, aby svlažili své zobáčky. Na trávy kolem břehů usedají včelky, vosičky, ale i motýli a jiný hmyz. „Mají žízeň a v okolí není ani potok, ani rybník, kam by mohli zaletět se napít.“ Rozička a Marýnek starostlivě koukají na oblohu a pak na pomalu vysychající jezírko. Mají strach, zda brzy nevyschne úplně. Kam by pak všichni chodili pít? Se svými obavami se svěřili i dětem. Všichni dali hlavy dohromady. Jakuba napadlo, že by mohli vyrobit pítka. „Mohli bychom ho zavěsit do stínu na naši jablůň a pravidelně dolévat vodou,“ doplnila ho Tereška. A Zuzanka už začala vymýšlet, jak by takové pítka mohla vypadat. Jaký nápad zvítězil? Na starý pařež umístily děti velkou, mělkou keramickou misku s barevnými kamínky uprostřed, na které si mohou hmyzáci usednout a napít se. A na větev jabloně zavěsily z vrbových proutků upletený věneček, do kterého položily starý talíř. Na jeho střed děti

opět umístily kamínky. Teď už stačí jen doplňovat vodu a radovat se z návštěv ptáčků, motýlů, včelek, broučků, čmeláků.... Myslíte, že přiletí i čmelda Bronislav? Určitě! Rozička, Marýnek i děti nadšeně pozorují první motýly usedající na okraj pítka.

Taková pítka, děti, můžete vyrobit i vy, a nejen na svou zahradu, ale také na balkón nebo terasu, protože i ve městech se ptáci a hmyz potřebují někde napít.

3.



„Co to tady tak krásně voní?“ vystrkuje zvědavě nos ze svého doupátka Marýnek. Velký stůl na terase je plný malých snítek meduňky a šalvěje, listů lesních jahod a malin a žlutobílých květů černého bezu. Rozička mezi bylinkami vesele tančí a zpívá dětem skřítků písničky. „Chystáme bylinky na sušení,“ odpovídá Marýnkovi Tereška a Zuzanka ji doplňuje: „V zimě z bylinek vaříme lahodné čaje. Meduňka je na klidný spánek, šalvěj popíjíme, když nás pobolívá v krku a po bezu se vypotíme z každé teploty.“ „Ale máme bylinkové čaje rádi i jen tak, nemusíme být nemocní,“ usmívá se Tereška a svazuje malé kytíčky provázek, aby je pak mohla zavěsit na tmavé, od sluníčka vyhřáté půdě. Lístky jahod, malin i bezové kvítky pak rozloží na velké síto, které jim vyrobil tatínek. Marýnek vyskočil z bylinkového truhlíku za Rozičkou a vesele zpívají a tančí dětem spolu.

Ale kdepak je Jakub? I ten se dal do „práce“ a jeho bouchání se ozývá po okolí. Děti i s Rozičkou a Marýnkem se běží zvědavě podívat, co to dělá takový rámus. Skřítki si zakrývají uši, ale Marýnek už seskočil k Jakubovi a poskakuje nadšením – nebo spíše tím tlúčením? Pozoruje, jak se na bílé látce objevuje obtisk rostlinek, které Jakub přes plátýnko poklepává kladívkem. Mají různé barvy – několik odstínů zelené, modré, hnědé, fialové i červené. Lístek pampelišky je určitě nejhezčí! Jakub vyrábí dárek pro svou sestřenicí Lucku – látkový obrázek z obtisků bylinek. Společně ho pak umístí do rámu z větviček. Vypadá moc hezky a určitě ji potěší.

Kolik dobrodružství nám příroda nabízí? Která jste zažily vy, děti? Jakub, Tereška a Zuzanka toho se svými skřítky, Rozičkou a Marýnkem, prožívají každý den mnoho. Už ochutnali levandulovou zmrzlinu i placky s bylinkami na ohni. Vyrobili si bylinkovou sůl a také ruční papír s kousky barevných květů a lístků ze zahrady. Jejich stůl zdobí netradiční dekorace z lučního kvítí, a také šalvěj, řebříček, kokoška i rmen, ale i obyčejné kvetoucí trávy. Také si postavili bunkr v křoví a pozorovali svět z výšky stromu. Jsou to maličkosti, ale všechny to každý den moc baví a večer se jim ani nechce domů. Zkuste se také dívat na bohatý svět kolem vás. Uvidíte, je to zábava! A pozdravujte vaše skřítky!

Pátrej

Jaké byly vaše výpravy za bylinami? Využili jste připravené hravé listy? Našli jste i nějaké jiné druhy bylin, o kterých jste pak zjistili něco nového?

Čím je venku větší teplo a víc sluníčka, tím víc květů se kolem vás objevuje. Všimli jste si, jak rychle všechno rozkvétá? Když se vydáte po stopách květnových bylin, můžete využít zase hravé listy a tipy na šest bylin, které byste mohli v květnu najít. Kdybyste cestou potkali nějaká poupata, zkuste se na ně chodit koukat každý den a pozorovat, za jak dlouho vykvetou. Jak dlouho kvetou? Které bylinky vykvetou rychleji, kterým vydrží květ dlouho? A určitě vás napadne i spousta dalších otázek, na které můžete odpovědi vypozorovat.

Jako v minulých měsících vám při pátrání mohou pomoci: Vytištěné listy k jednotlivým bylinám, lupa, pastelky, tužka, sešit na poznámky nebo papír a chuť prozkoumat místo venku v přírodě nebo kolem vašeho domu, v parku. Planě rostoucí nebo i pěstované byliny najdete téměř všude.

Seznam bylin a hravé listy najdete na konci květnových nápadů.



Při trhání bylin mějte na paměti indiánské pravidlo.



Pečuj a žasni

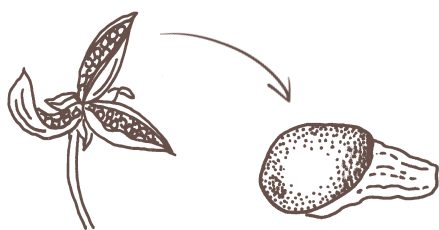
KOMU SE U VÁS ZALÍBILO?

Jak jsou na tom vaše vypěstované bylinky? A co skřítki? Už u vás mají své doupátko? A hlavně, už kolem vašich kytiček poletuje nebo leze nějaký hmyz? Nastěhoval se k vám někdo do škvarníku? Zkuste se v hezkém teplém dni zastavit, nebo třeba položit na deku a pozorovat život kolem bylinek na balkoně, na zahradě, na louce nebo v lese. Namalujte, vyfoťte nebo nějak jinak zaznamenejte různé druhy, které zahlédnete. Pozorovat se dá cokoliv, ale kdybyste si z toho množství míst venku nemohli vybrat, vyrobte si z klacíků čtverec (v rozích svažte 4 přibližně stejně dlouhé klacky provázkem) a ten položte náhodně na zem. Ve čtverci pak pozorujte život. Více najdete na webu Učíme se venku <https://ucimesevenku.cz/skola-doma/>. Abyste si mohli některého živáčka lépe prohlédnout, zkuste se na něj podívat lupou. Jak na výběr lup se můžete podívat na webu Učíme se venku <https://ucimesevenku.cz/jak-vybirat-lupy-do-terenu/>. Nebo si vyrobte vlastní podle návodu v kapitole Tvoř a hraj si.

Na pozorování je výborný kout s kopřivami. Tam můžete najít až 36 druhů motýlích housenek, které si na kopřivách pochutnávají. A určitě tam uvidíte i kobylinky, sarančata nebo pavouky. Vděční na pozorování jsou také mravenci. Jsou téměř kdekoli a lehko je nalákáte na něco sladkého. Zkuste jim na papír udělat závodní dráhu. V troše vody rozmíchejte cukr a cukrovou vodu použijte na výrobu bláta. Blátem namalujte na papír závodní dráhu, na kterou budete lákat mravence. Cestu jim můžete osladit ještě několika jahůdkami. A pak už jen pozorovat, jací mravenci si přijdou pro dobrotu. Jak rychle najdou jahody na dráze? Kdybyste chtěli prozkoumat život mravenců ještě podrobněji, podívejte se na web Jděte ven! <https://jdeteven.cz/games/cz/na-pruzkumu-v-mravenisti>

K ČEMU TEN HMYZ VLASTNĚ JE?

Už v minulých měsících jste zjistili, že hmyz je v přírodě důležitý. Kromě jiného také proto, že opyluje rostliny, a tak jim pomáhá se rozmnožovat. Kromě opylování může hmyz také roznášet rostlinám semínka. Vzpomínáte? To bylo u violky, která má proto u semínek dobrotu, tzv. masíčko, na které láká mravence. Podobné masíčko mají například i semena vlaštovičníku, blatouchu, čemeřice, dymnivky nebo škornice. Hmyz dostane najíst a za odměnu odnese semínko někam, kde vyklíčí.



zvětšené semeno violky s masíčkem

Některé druhy hmyzu vám mohou pomoci s přemnoženými mšicemi, které vaše bylinky občas mohou dost sužovat. Dobří žrouti mšic jsou například škvori, které už jste si nalákali do svých škvorníků, nebo třeba vosy a larvy pestřenek. A kdo je v pojídání mšic přeborník? Slunéčka a jejich larvy.

NAJDETE BĚHEM JARA A LÉTA VŠECHNA VÝVOJOVÁ STADIA SLUNÉČKA SEDMITEČNÉHO?

dospělé slunéčko



mladá larva



starší larva



kukla



JAK NALÁKAT BERUŠKY?

Slunéčka (berušky) nalákáte, když si vysadíte rostliny, které tyto brouky přitahují. Mají rády pelargonie, muškáty nebo slunečnice. A když už se k vám berušky nastěhují, musíte se postarat o to, aby u vás i zůstaly. Potřebují proto nějaký úkryt. Nejraději mají místo, které není úplně udržované, například kousek zahrady s různým roštím, kameny, trávou, kousky kůry apod. Tam mohou i přezimovat anebo si ustelou v hmyzím domečku, který jste pro ně vyrobili už minulý měsíc. Beruškám se nejlépe přezimuje v senu a v mechu.

BALZÁM NA HMYZÍ BODNUTÍ

Kdyby vás při pozorování někdo z hmyzích kamarádů trochu bodnul, neudělal to určitě schválně. Vyrobtě si pro takové případy balzám z jitrocele kopinatého, který vám pomůže, aby štípanec nebolel a nesvěděl. Pro rychlou pomoc stačí jen přiložit rozmačkaný jitrocelový list.

Budete potřebovat: 40 ml mandlového oleje (lze použít i olivový), hrst jitrocelových listů, 4 g včelího vosku, 50 ml skleničku.

Ve vodní lázni zahřejte žáruvzdornou misku s olejem a vhoďte hrst nastříhaných jitrocelových listů. Misku odstavte a nechte listy hodinu louhovat. Poté přecedte přes plátýnko nebo utěrku a s včelím voskem opět zahřívejte, dokud se vosk nerozpustí. Přelijte do skleničky a nechte vychladnout. Balzám je připravený k použití. Můžete ho používat také jako pomádu na popraskané rty, budou krásně vláčné. Doporučujeme spotřebovat během léta, aby se vám nezkažil.

PEČUJTE TAKÉ O SEBE A SVŮJ DOMOV

Už jste se postarali o rostliny, o hmyz a jiné zvířátka, tak co teď zkusit pečovat trochu o sebe, zbytek rodiny a o byt nebo dům? Jak na to s bylinkami?

Zkoušeli jste míchat lektvary?

Že ne? Tak hurá do toho! V hmoždíři rozdrťte listy bezu a přiložte babičce třeba na koleno či prsty postižené revmatem, nebo jen tak preventivně. Můžete přimíchat také bršlici koží nohu, pamatujete si, jaké má účinky?

VYROBTE SI JITROCELOVÝ SIRUP

Kdybyste dostali kašel, je dobré mít v zásobě alespoň skleničku jitrocelového sirupu. Nasbírejte dvě hrsti listů, opláchněte vodou, nechte okapat a pokrájejte. Do sklenice od zavařenin dávejte vždy stejnou vrstvu cukru a jitrocelových listů. Každou vrstvu dobře upěchujte. Začínat a končit byste vždy měli cukrem. Takto můžete pokračovat i další dny. Sklenici dejte na místo se stálou teplotou a nechte stát, dokud se cukr nerozpustí. Poté vzniklý sirup přelijte do skleněné lahvičky, uzavřete a uchovejte v temnu a chladu (cukr je zde jako konzervant a není nutno sirup převařovat). Při kašli podávejte během dne po lžičkách.

PŘIPRAVTE BYLINNÝ BALZÁM NA VLASY

Vyzkoušejte recept našich babiček, které si oplachovaly vlasy odvarem z devětsilu, kopřivy, heřmánku a také hluchavky. Vlasy posilní a dodá jim lesk. Stačí několik snítek hluchavky přelít půl litrem vroucí vody, nechat vychladnout a tímto nálevem opláchnout vlasy po umytí. Oplach už pak nesmývejte. Pro správný účinek je nutné oplach po určitou dobu opakovat, ale bylinky můžete střídát.

PROVONĚNÁ MEDUŇKOVÁ KOUPEL

Připravte překvapení pro maminky, tatínky, babičky i pradědečky. Můžete vyzkoušet zklidňující účinky meduňkové koupele. Jen pozor, abyste na zahrádce nějakou meduňku a další bylinky ještě nechali.

Velkou snítku čerstvé meduňky (asi 100 g) zalijte 1 l vroucí vody a nechte asi 10 min louhovat. K meduňce můžete přidat například hrstku heřmánku či sedmikráska nebo okvětních lístků růží. Poté napusťte vanu teplou vodou a těsně před koupelí vlijte bylinkový výluh. Do koupele můžete přidat také hrstku mořské soli a koupání může začít.

TIP:

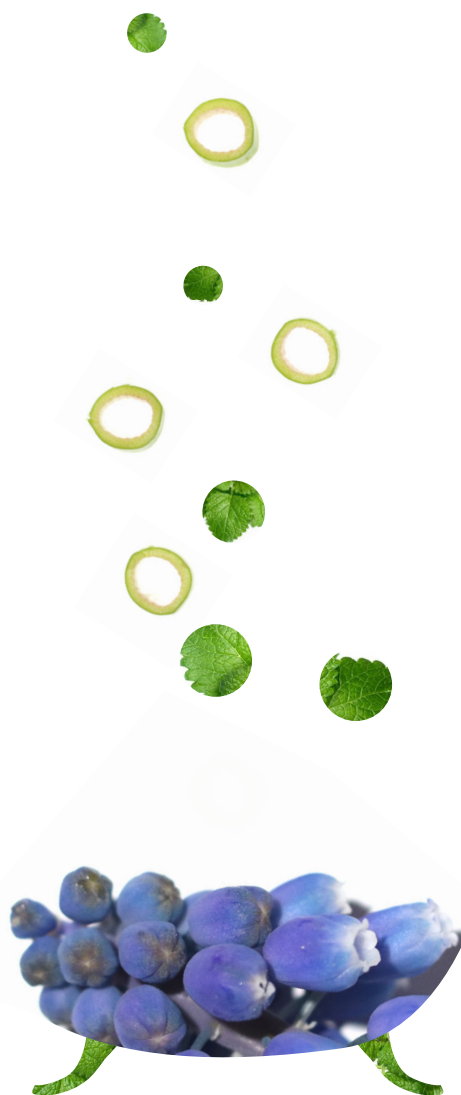
Pár čerstvých květů a lístků přidejte také do napuštěné vany, budou vypadat opravdu romanticky!

PROVOŇTE SI DŮM

Kromě léčivých látek, které mohou třeba zklidnit hmyzí píchnutí, obsahují rostliny i vonné látky, které se nacházejí v květech, listech, stoncích i semenech. Tyto vonné látky jsou ochranou proti chorobám, ale také mohou sloužit jako komunikační prostředek. Lákají hmyz, aby je opyloval a jiný hmyz zase odpuzují. Některé divoce rostoucí rostliny dokonce komunikují mezi sebou. Začnou na-

příklad více vonět, když jsou v ohrožení, třeba při okusování divokou zvěří. Svou výraznou vůni varují okolní rostliny stejného druhu, aby produkovaly látky, které zvěři nechutnají. Ta tedy spase jen část úrody a poté odchází jinam.

I vy můžete využít tuto skvělou vlastnost bylinek, tedy jejich vůni. Vytvořte si vonné ozdoby jako jsou vonné látkové pytlíčky, dekorativní snítky kyticí, vonné věnečky. Vhodné jsou například šalvěj, rozmarýn, levandule, ale i svízel, který také odhání moly. Bylinky voní a chrání i po uschnutí. Můžete je pověsit do šatních i potravinových skříní nebo někde jinde v domě. Vyzkoušet můžete třeba bylinkový sáček <https://bylinkopedie.cz/jak-pripravit-vonny-sacek/>



Tvoř a hraj si

Minulý měsíc jste postavili úkryty pro hmyzáky, kteří pomáhají rostlinkám nejen při opylování. Začíná být teplo a také často sucho. Aby se u vás měli hmyzáci, a nejen oni, dobře, ještě jim něco chybí. Pomůžete jim zahnat žízeň?

KDE ZAŽENE HMYZ ŽÍZEŇ?

Při zalévání bylinek můžete vytipovat vhodné místo, kam občerstvovací stanici umístit. Mělo by to být někde, kde moc neběháte, neřádíte, kam ale vidíte a můžete pozorovat, co vše se tam děje. Nejlepší je místo ve stínu, blízko bylinek, kam to nebudete mít daleko, abyste mohli pravidelně kontrolovat, že je tam dost vody. Když dáte pítko na zem, poslouží i myškám nebo ježkům. Naopak, bude-li někde ve výšce, přiletí se možná napít i nějakí ptáci. Ve výšce musí být dobře upevněné, aby se s těžším ptákem nezřítilo.

Budete potřebovat: mělkou misku (třeba větší misku pod květináč nebo talíř), kamínky, klacíky.

Do mělké nádoby vyskládejte kameny a klacíky, na kterých bude hmyz bezpečně přistávat a neutone. Pak už stačí jen zalít vodou. Vody nemusí být mnoho.

Pokud se rozhodnete někde v okolí pítko postavit, je důležité si naplánovat i pravidelnou výměnu vody. Kolem pitek, hlavně při horkých dnech, můžeme pozorovat hustý „letový“ provoz.

VYROBTE SI LUPU

Budete potřebovat: malou skleničku nebo průhledný kelímek od jogurtu, pevný igelit, gumičku, trochu vody

Skleničku nebo vypláchnutý kelímek překryjte igelitem a připevněte ho gumičkou. Na igelit kápněte vodu, aby vznikla jedna velká kapka. Kapka vody funguje jako čočka a dokáže zvětšovat až 2x. Nejdřív si lupu vyzkoušejte doma. Když vše funguje, jak má, vyrazte na pozorování. Do kelímku opatrně umístěte hmyzáky nebo přírodniny, které chcete pozorovat.

Živočichy, které pozorujete, sledujte jen chvíli a pak je opatrně vypustíte zpět na místo, kde jste je našli.

KVĚTINOVÉ DÁRKY

Pokud chcete někomu udělat radost, vyrobte některý z provoněných dárků. Hodit se vám může třeba 10. května ke Dni matek.

KYTKOVÉ MALOVÁNÍ

Ve chvíli, kdy je trávník plný barevných květů, můžete vyzkoušet i malování přírodními barvami. Nejprve otestujte, co a jak maluje, kolik barev seženete a pak se pusťte do malování vlastních obrázků nebo do vybarvování šablon.

KVĚTINOVÉ OBTISKY

Ozdobte látkový ubrousek obtisklými květy.

Budete potřebovat: látku, dřevěnou paličku (nebo i kladívko), prkénko nebo nějakou destičku, malé části rostlin (listy či květy), papírovou lepicí pásku

Části rostlin přilepte papírovou páskou na látku. Kladívkem nebo paličkou poťukujte látku z opačné strany (ne na pásku), dokud se rostlinka neobtiskne. Zažehlete. Na zafixování obrázků můžete použít i kamenec.

Výrobek je nutné prát ručně a sušit ve stínu.

PAPÍR S KVĚTY

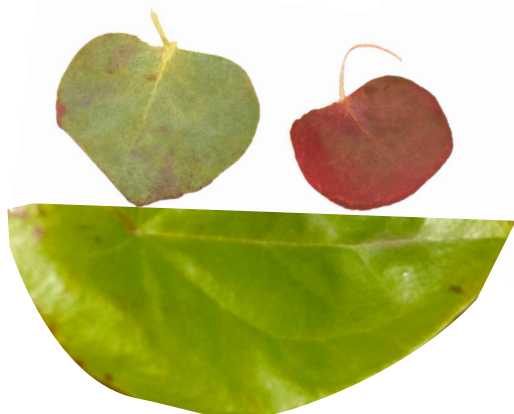
Zkoušeli jste ruční papír se semínky, který se vyráběl v březnovém Hravém herbáři? Jestli ne, nevadí, návod si najdete a jen vyzkoušejte místo semínek dát do papíru při schnutí květy nebo lístky. Pak ho můžete použít jako obrázek nebo na něj napsat přáníčko.

BEZOVÉ KORÁLKY NEBO LOUTKY

Bezové větvičky mají uvnitř bílou dužinu, kterou se dají třeba zdobit velikonoční vajíčka. Dužina jde z krátkých větviček jednoduše vyndat, třeba drátem nebo hřebíkem. Nastříhejte si větvičky podle toho, co z nich chcete vyrábět. Oškrábejte z větviček kůru a vydlabejte z nich dužinu. Na povrch můžete pak malovat. Vyrobit si můžete různé předměty: foukačky, dřevěné korálky na krk nebo na ruce, panáčky či zvířátka. Fantazii se meze nekladou. Podrobnější návod najdete na webu Jděte ven! <https://jdeteven.cz/games/cz/bezove-loutky>

BUNKRY PRO VELKÉ DOBRODRUHY

Už jste společně stavěli skřítčí domečky v truhlíku, květináči i venku na záhonku či pod keřem? Teď v květnu už máte dost zkušeností na stavbu vlastního velkého bunkru. Bude třeba místo, kde jsou dostupné přírodniny, hromada klacků, listů, suchá tráva. Hodí se i provaz, deka, šátky či kartón. A hurá do stavby. Je fajn nechat stavění na dětech a pomáhat, jen když samy požádají. Jsou to jejich projekty.



Ochutnej

Hurá, vyrazte ven mlsat! Květen je plný chutí, jen se zakousnout, a hlavně vědět kde. Příroda nabízí velkou záplavu dobrot. Vy musíte jediné, vyrazit ven, vyzbrojeni dekou, nožem, lžící, nádobou a chutí ochutnávat. Jaké jsou vaše oblíbené květnové bylinkové recepty? Napište nám, sdílejte ve skupině a inspirujte ostatní, co ochutnat.



Ochutnávejte jen to, co opravdu dobře znáte a kde to není něčím znečištěné. A pamatujte, že s jedlými a léčivými bylinkami se to nemá přehánět.

BYLINKOVÝ PIKNIK

Květen nabízí skutečnou „pastvu“ pro oči i břicho. Venku je tolik barev, vůní a chutí. Rozhodně vyrazte na piknik a nejlépe si vytvořte novou rodinnou tradici (např. jednou týdně/měsíčně vyrazíte na společný piknik ven). Stačí vám deka, něco na zub a chuť být opravdu spolu venku. Více nápadů na bylinkový piknik najdete na webu Jděte ven! <https://jdeteven.cz/detail/cz/bylinkovy-piknik>

TIP:

Během pikniku si můžete vyzkoušet poletování z květu na květ jako včelky. Vyzkoušejte si, jak chutná nektar z hluchavek. Jemně utrhnete květy a z uššího konce vysajte sladký nektar. Pokud tam není, pravděpodobně vás předběhl nějaký čmelák či jiný hmyzí návštěvník.

BYLINKOVÉ PLACKY

Oheň i těsto děti láká. Vyzkoušejte si s malými kuchtíky uhníst jednoduché těsto a přidat do něj bylinky. Skvěle chutná např. špaldová či žitná mouka smíchaná s vodou a špetkou soli. Do základu těsta mohou děti přidat dle své fantazie nakrájenou pažitku, šťovík či natrhané pampeliškové okvětní lístky. Vytvarujte jednoduché placičky a opékejte na ohni na mřížce, rozpáleném kameni, nebo v malé píci. Snědené budou dřív, než se dopečou.

BEZOVÉ POCHOUTKY

Bezový sirup asi už většina z vás zná.

Kdo jste ho ještě nevyzkoušel, určitě najdete recept v kuchařce nebo na internetu.

Kosmatice, bezové květy namočené v těstíčku a osmažené. Čerstvě utržené květy (respektive celá květenství i se stopkou) černého bezu omyjte a nechte okapat. Ušlehejte těstíčko z másla, hladké mouky, mléka, soli a vejce. Mléko si při šlehání postupně přilévejte. Těstíčko nechte asi hodinu stát. Pak na pánvi rozpalte olej a květy bezu přidržte za stopku, namočte do těstíčka a osmažte. Během smažení odstříhnete stopku a pochoutku otočte a osmažte z druhé strany. Kosmatice se jedí buď slané nebo se pocukrují a popráší skořicí.

Bezový čaj

Natrhejte si pár květů a usušte na lahodný čaj. Květy trhejte vždy tak, aby jich alespoň část byla ještě nevykvetlá. Pozor také na mšice, ty mají bez vcelku rády, ale v čaji nám moc neposlouží. Sušit bez je vhodné na tmavém, teplém místě, zavěšené nebo položené na sítu (plátně) v tenké vrstvě. Nasušený květ musí zůstat světle bílo-žlutý. Počítejte s tím, že při sušení padá z květů mnoho pylu.

DUŠENÁ PAMPELIŠKOVÁ POUPATA

Pampelišky jste hledali už v dubnu, ale určitě jich je venku ještě spousta. Zkuste si jako přílohu udělat dušená poupata na másle. Poduste je na cibulce a dochuťte česnekem.

ZMRZLINY ZE ZAHRÁDKY

Děti milují mlsání a je skvělé nabídnout jim zdravější varianty oblíbených dobrot, které si navíc mohou samy umíchat. Vytvořte si vlastní mátovou, meduňkovou či levandulovou zmrzlinu.

Mátová zmrzlina

Osvěžující zmrzlina, báječné ochlazení do horkých letních dnů.

Budete potřebovat:

1 1/2 hrnku kešu oříšků (6 hodin namočených, slitých), 600 ml tučného kokosového mléka, 1 hrnek lístků máty, 1/2 hrnku třtinového cukru, 3 lžíce rozpuštěného kokosového oleje. Nasekejte 3/4 hrnku mátových listů a pomalu zahřívejte s kokosovým mlékem asi 15 minut. Scedte listy, do teplého mléka přisypte cukr a nechte rozpustit. Kešu oříšky, zbylé mátové listy, část kokosovo-mátového mléka a kokosový olej rozmixujte dohladka. Vlijte zbylé mléko a vložte do zmrzlinovače. Nemáte-li zmrzlinovač, snižte poměr ingrediencí a směs dejte do tvořítek na nanuky a nechte zmrazit.

Levandulová zmrzlina

Ještě jste neochutnali, a přitom máte levanduli za oknem? Pak je nejvyšší čas.

Budete potřebovat: 0,5 l smetany ke šlehání, 1/2 plechovky slazeného zahuštěného mléka (stačí i méně), 1 zakysanou smetanu, 1 lžička čerstvých nebo nasušených květů levandule na posypání. Smetanu ušlehejte a přimíchejte ostatní ingredience. Dejte zmraznout (není nutné dávat do zmrzlinovače). Tajný tip: přimíchejte také nasekané kousky čokolády.

Meduňková zmrzlina s citronem

Nejlepší letní osvěžení s uklidňujícím účinkem.

Budete potřebovat: 1 měkký tvaroh, 1 zakysanou smetanu, 2 bílky, 2 hrsti nasekaných lístků meduňky, 3 lžíce medu, šťávu z poloviny citronu, 0,5 dcl vody

Med s vodou zahřívejte tak dlouho, dokud se med netáhne z vařečky. Přidejte lístky meduňky, povařte na mírném ohni a nechte vychladnout. Přidejte šťávu z citronu. Z bílků ušlehejte tuhý sníh. V míse vymíchejte tvaroh a zakysanou smetanu do hladka a postupně vmíchejte sníh z bílků. Do tvarohového krému pomalu přidávejte vychlazenou směs medu, meduňky a citronové šťávy. Dejte do zmrzlinovače nebo do mrazáku.

Zdravější varianta zmrzlin

Zkuste zmrzliny bez cukru a bez mléka. Jako sladidlo použijte banány. Je to zřejmě zdravější varianta mlsání. Zralé banány nakrájejte na kousky, přidejte přísady podle chuti – kokos, mák, meduňku, mátu, třešně nebo jiné ovoce, které bude dozrávat. Vše rozmixujte a nalijte do formiček a nechte zmrazit.

MÁTOVÉ MOJITO

Nemůžeme zde nezmínit oblíbený mátový nápoj – Mojito. Ale zkuste i jednodušší verzi. Velkou snítku máty promněte v dlaních, abyste narušili strukturu listů. Přidejte nakrájené citrusy (bez kůry), pomeranče, citrony, limetky. Zalijte studenou vodou a popíjejte. Chutná? Můžete zkusit i druhý nálev! Přihodte si ještě pár mátových nebo meduňkových ledových kostek.

MÁTOVÉ NEBO MEDUŇKOVÉ LEDOVÉ KOSTKY

Hrst máty nebo meduňky rozdrťte ve sklenici lžící, vařečkou nebo paličkou a zalijte vodou. Nechte odstát a pak scedte do tvořítko na led. Mátové nebo meduňkové ledové kostky pak můžete používat na zchlazení horkého čaje.



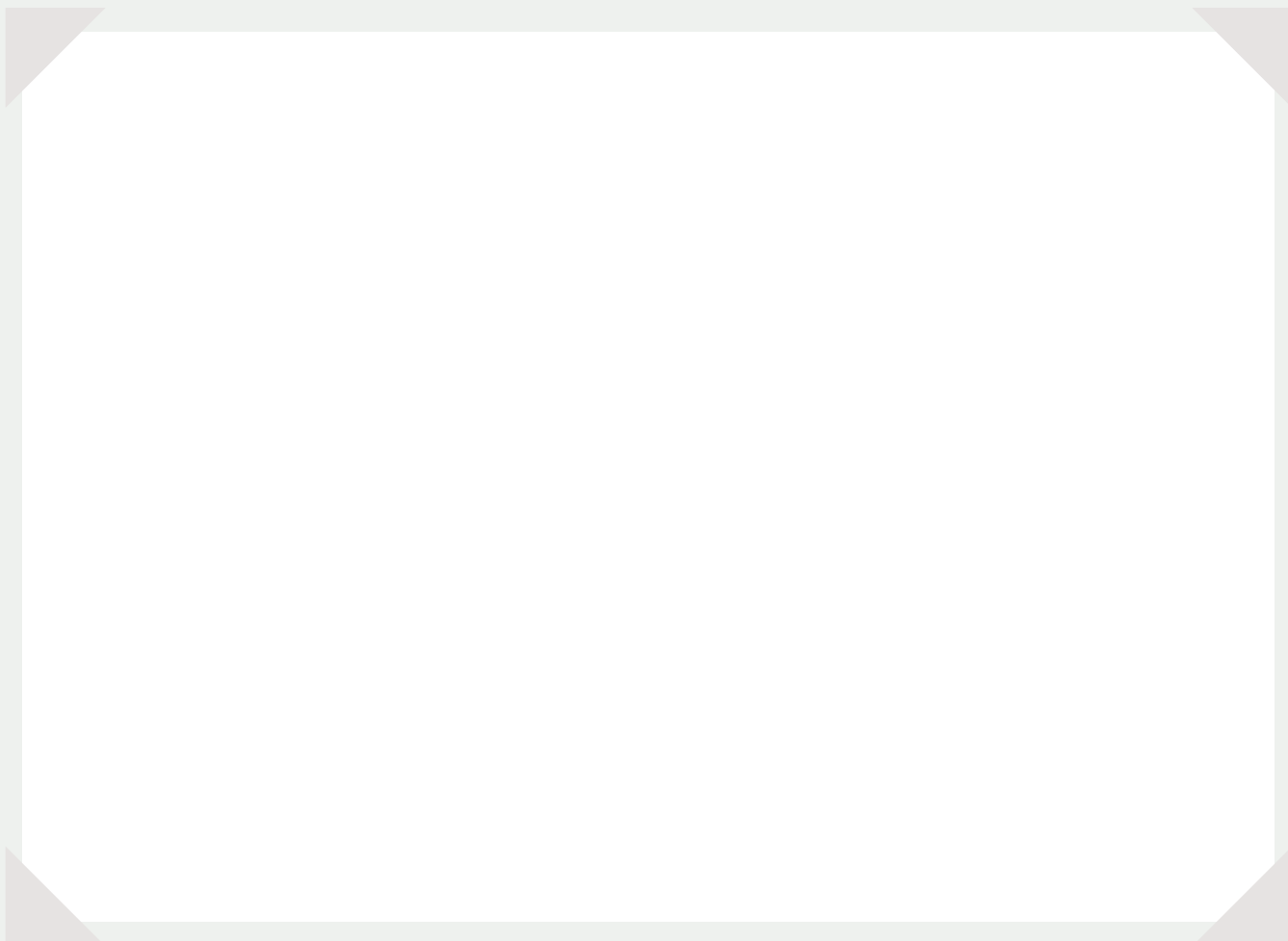
Co nám nejvíc chutnalo?

Napište recept na vaši oblíbenou květnovou specialitu.



Jaký hmyz nebo jiné živočichy jsme objevili?

Napište, namalujte, nalepte fotku, nebo jinak ztvárněte.



Jahodník obecný

Výskyt: lesní paseky, podél lesních cest, náspy, sutě, na slunečných stanovištích.

Kvete IV. až IX.

Kdo by neznal jahody v jejich různých podobách. V horkém létě se vůně lesních jahod nese a láká kolemjdoucí k ochutnání. Intenzivní chuť a vůně jahod se bez problémů vyrovná těm zahradním velkoplodým. I listy jahodníku jsou jedlé a jsou častou složkou bylinných čajů. Jahodník se sbírá pro vysoký obsah tříslovin, flavonidů apod. Čaj z listů se doporučuje například při průjmech, pomáhá při problémech s ledvinami.

Latinsky: *Fragaria vesca*,
fragro = voním, *vescus* = jedlý

Anglicky: Woodland/wild strawberry

Německy: Die Wald-Erdbeere



ZAJÍMAVOSTI

Květy jahodníku produkují mnoho pylu a jsou oblíbenou pochoutkou včel a jiného hmyzu.

Co spojuje jahody, listy šťavele, šťovíku a rebarboru? Všechny uvedené rostliny obsahují kyselinu šťavelovou. Větší množství této kyseliny by nám mohlo překyselit žaludek, proto se doporučuje doplnit jahody smetanou nebo jinými mléčnými výrobky, které kyselinu šťavelovou neutralizují.

Jahodník plodí v období května/června, ale listy můžete sbírat od jara do podzimu.

Zkuste jahodník zasadit na místech, která potřebujete pokrýt porostem. Rychle se rozrůstá a jahůdky, i když jsou malé, vynikají chutí i vůní.

Bez černý

Výskyt: okraje lesů, zahrady, v blízkosti polí a cest, na dusíkem bohatých vlhkých půdách.

Kvete VI. až VII.

Bez černý je keř, který dříve nechyběl u žádného domu. Už staří Řekové uměli využít každou jeho část jako lék. Brzy zjara jsou keře obsypané bílými květy, které se sbírají a suší na čaj nebo se z nich vyrábí sirup, limonáda aj. Sušené květy se používají při onemocnění horních cest dýchacích, jako podpora při vykašlávání. Bezové listy sbírané v létě se používají k obkladům při revmatických potížích. Na podzim se suší plody, které jsou bohaté na vitamín C a působí jako nervové tonikum.

Latinsky: *Sambucus nigra*, *nigra* = černý

Anglicky: European elderberry, black elder

Německy: Der Schwarze Holunder



ZAJÍMAVOSTI

Bez černý byl již v mytologii označován za dobrého ducha domu. Znáte rčení: Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni?

Plody bezu jsou bez uvaření mírně jedovaté. I po usušení je potřeba bezinky před podáváním několik minut povařit.

Rostlinku bezu dříve dostávaly nevěsty darem, aby si jej mohly zasadit u stavení a léčit pak svého muže.

Všimli jste si, že by bezové keře byly v době květu obsypané včelkami či jiným hmyzem? Většinou nejsou. Bezové květy totiž neobsahují sladký nektar, ani hmyzu nijak zvlášť nevoní – spíše ho odpuzují. Také proto se bez sázel u stavení, výběhů či chlévů. Rostlina ale hmyz nepotřebuje, produkuje velké množství pylu a je opylována větrem.

Hluchavka bílá

Výskyt: rumiště, náspy, příkopy u cest, méně udržované parky a zahrady, na dusíkem bohatých půdách. **Kvete** IV. až XI.

Je to vytrvalá rostlina, která v zemi vytváří oddenky s množstvím podzemních výhonků. Hluchavka se dříve používala na oplachy vlasů a až později v léčitelství také jako prostředek pro zklidnění mysli a při onemocnění horních cest dýchacích. Známa je také jako tzv. ženská bylinka, obdobně jako například kontryhel, jetel nebo řebříček. Účinné látky obsahuje jak list, tak květ, pouze v jiném poměru. Sběr květů je časově velmi náročný, květy se sbírají opatrně, aby nedošlo k jejich přílišnému pomačkání. Lze sbírat také nať s listy a použít je buďto sušené nebo čerstvé podobně jako kopřivu či bršlici do špenátů či nádivek. Hluchavka je medonosnou bylinou a je oblíbenou pochoutkou čmeláků.

Latinsky: *Lamium album*, lamia = čarodějnice, příšera (tvar květu), albus = bílý

Anglicky: White nettle, white dead-nettle

Německy: Die Weiße Taubnessel



ZAJÍMAVOSTI

Hluchavka se svým vzhledem podobá kopřivě, ale nepálí, tedy je „hluchá“. Příbuzné tyto rostliny nejsou.

Z natě hluchavky se získávalo barvivo. Uhodnete, jaké? Žluté.



Jitrocel kopinatý

Výskyt: louky, pastviny, meze, podél cest, rumiště.

Kvete V. až IX.

Už z názvu této byliny poznáte, na co ji lze nejlépe použít. Jitrocel obsahuje protizánětlivé látky a celí rozjitřené rány, tedy pomáhá hojit a brání vzniku zanícení. Po rozemnutí lze jitrocelové listy přikládat na lehké řezné rány či odřená kolena, na včelí nebo vosí bodnutí. Jitrocel čistí nejen krev, ale také plíce, a chrání sliznice. Možná znáte jitrocelový sirup užívaný jako prostředek proti kašli, zejména proti tomu suchému. Konzumovat můžete listy i stonky s klasy. Listy jitrocele sbírejte, než rostlina vykvete, poté ztrácí na své křehkosti.

Latinsky: *Plantago lanceolata*, planta = chodidlo, lancea = kopí

Anglicky: Ribwort plantain, narrowleaf plantain

Německy: Der Spitzwegerich

ZAJÍMAVOSTI

Jitrocel patří mezi několik málo rostlin, které se opylují jak větrem, tak i hmyzem.

V minulosti se jitrocel používal i jako první pomoc při uštknutí hadem nebo pokousání psem.

Lístek jitrocele se dříve vkládal do bot, údajně chránil chodidla před vznikem puchýřů.

Co se týče léčivých účinků, je jitrocel kopinatý mezi svými příbuznými (například jitrocel větší nebo prostřední) nejúčinnější.

Účinné látky v jitroceli nejsou rozpustné v lihu, alkoholové tinktury z jitrocele tedy moc nepomohou.

Listy (mladé a křehké) lze v menším množství přidávat do salátů, špenátu nebo pesta.

Meduňka lékařská

Výskyt: v zahradách, někdy zplanělá, na suchých stráních a okrajích lesa. **Kvete** VI. až VIII.

Meduňka je bylina dosahující výšky až 90 cm, která vytváří bohatě rostoucí trsy. Je výborná na zklidnění mysli před spaním, „přináší medové sny“. Vhodná je také při plynatosti, kolikách a žaludečních nevolnostech. Meduňku je dobré sbírat před rozkvětem. Chutný čaj je možné pít jak ze sušených, tak i čerstvých listů. Čerstvé listy navíc skvěle ochutí i studenou vodu.

Latinsky: *Melissa officinalis*, z řeckého *melissa* = včela

Anglicky: Lemon balm

Německy: Die Zitronenmelisse



ZAJÍMAVOSTI

Meduňka pochází ze Středomoří.

Jedná se o další bylinku oblíbenou u hmyzu, která je významnou medonosnou rostlinou. To je patrné jak z latinského jména, tak i z českého názvu MEDUňka.

Všimli jste si, že v angličtině i němčině má bylinka označení citronová? Zkuste rozemnout lístky meduňky mezi prsty. Svou typicky citronovou vůni ovšem při usušení ztrácí.

Listy meduňky obsahují velké množství vitamínu C. Uvádí se, že 5 x více než stejné množství pomeranče. Je výborná do smoothie, třeba s banánem a jahodami.

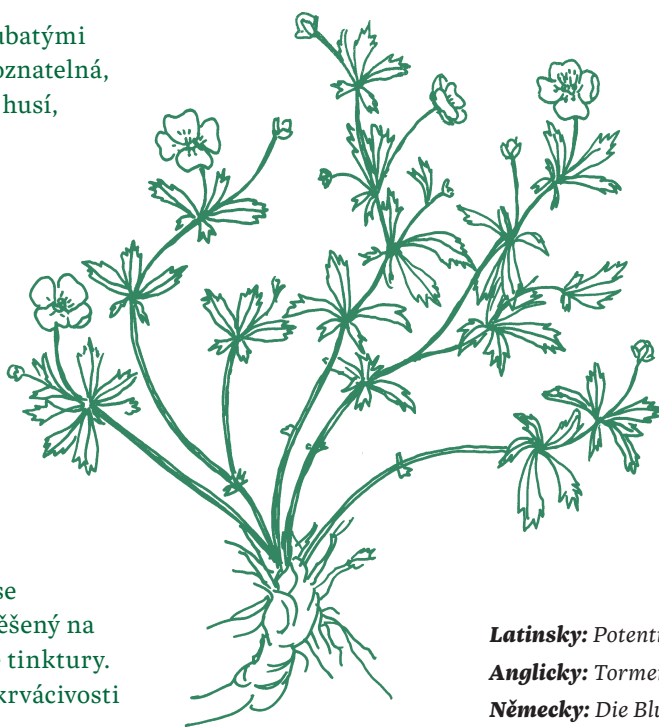
Meduňka i hluchavka patří do čeledi hluchavkovitých. Můžete je porovnat.

Mochna nátržník

Výskyt: louky, rašeliniště, meze, kolem cest, světlé lesy.

Kvete V. až X.

Mochna nátržník je nízká bylina se zubatými listy a žlutými kvítky. Je snadno rozpoznatelná, oproti jiným mochnám (například m. husí, m. jarní) má totiž pouze čtyři okvětní lístky. Ceněná je zejména pro vysoký obsah tříslovin a silný, svíravý účinek. Používá se pro své protizánětlivé účinky, má schopnost stavit krvácení a je známá zejména jako účinný prostředek při průjmech a žaludečních obtížích. Na počátku jara nebo na podzim se sbírá ztlustělý oddenek, což je pro rostlinu vlastně podzemní zásobárna látek. Oddenek má po rozkrojení tmavě červenou až hnědou barvu. Po omytí se suší nakrájený na menší kousky a zavěšený na niti, nebo se používá na výrobu lihové tinktury. Odvar z oddenku se používá také při krvácivosti a zánětech v dutině ústní.



ZAJÍMAVOSTI

Podzemní oddenek mochny nátržníkové má podobně jako stromy letokruhy, které s věkem přibývají.

Mochna nátržník se příliš daleko ani rychle nešíří, je ale velmi odolná. Na svém stanovišti může růst mnoho let.

Mochna nátržník je bylina, jejíž drobné kvítky často přehlídí i opylovači. Rozhodně nepatří mezi medonosné rostliny.

Červené barvivo obsažené v oddenku se dříve využívalo k barvení kůží a také jako přísada do inkoustu.

Latinsky: *Potentilla erecta*, *potentia* = moc, síla

Anglicky: Tormentil

Německy: Die Blutwurz

Jahodník obecný

Sleduj šlahouny, kterými se jahodník rozrůstá. Najdeš i malinké lístky nové rostlinky?



K čemu rostlina vytváří jahody? **

Proč jsou některé jahody z jedné strany červené a z druhé jen nažloutlé či nazelenalé? ***



Opatrně si označ jeden šlahoun a podívej se vždy, když jdeš kolem. Za jak dlouho na něm vyroste nová rostlinka? Kolik rostlin na něm vyroste?



Sladkou jahůdkou můžeš obdarovat i mravence – pozoruj, jak rychle ji najdou a co dělají.

Co je vlastně plodem jahody? *

Uvař si čaj z listů, nebo je klidně ochutnej jen tak.

Jakou největší jahodu najdeš?

Voní jahody? Na jak velkou vzdálenost je ucítíš?



Vyzkoušej jahodové špízy. Jahody lze prokládat i jiným lesním ovocem. Tímto sladkým skvostem můžeš třeba někoho potěšit.

* Většinou se plod říká celé jahodě, ale správně jsou plody malá zrníčka na jejím povrchu.

**Sladkou jahodu rád sezobne nějaký živočich. V jeho trusu se pak semínka rozšíří na nová stanoviště.

***Jahoda dozrává rychleji tam, kde na ni víc dopadají sluneční paprsky. Zastíněná strana se začervená později.

Hluchavka bílá



Sleduj, jaký hmyz na hluchavku létá. Kdo je tu nejčastěji? *

Pokud je v okolí hluchavek dost, můžeš opatrně vytrhnout květ a z úzké „nožičky“ vysát nektar. Je sladký? Pokud nic necítíš, možná už nektar vysál nějaký čmelák.

Voní rozkvetlá hluchavka?



Když větší hmyz jako čmelák či včela dosednou na květ, zmáčkne se „páka“, která jakoby hmyz v květu skřípne. Proč to tak je?**

Uřízni stoněk hluchavky – jaký má na průřezu tvar?

Najdi květy od zavřených po úplně otevřené. Můžeš si je i vyskládat do řady. Nezapomeň ale něco nechat hmyzáčkům!

Porovnej hluchavku s kopřivou, případně i s meduňkou (s kterou je dokonce příbuzná). Jaký mají rostliny tvar, chloupky, květy, vůně...?

Nalep si listy vedle sebe.

*Většinou jsou to čmeláci, protože mají dlouhý sosák, kterým dosáhnou na nektar až dozadu do květu.

** Na hřbet hmyzu se díky tomu přichytí pyl, kterým se opylí další květy.

Jitrocel kopinatý



Štípl tě komár? Zkus si udělat hojivý obklad z omytých, rozdrcených lístků jitrocele. Přelep náplastí a nech působit.

Nepřipomínají ti listy něčí uši? Nalep si je, třeba na druhou stranu hravého listu, a domaluj zvíře, skřítku nebo nějakou příšerku.

Jak dlouhý byl nejdelší stonek, který jsi našel?



Najdi i další druhy jitrocele, např. střední nebo velký. Porovnej listy. Namaluj nebo nalep vyliisované.



Kolik žilek mají listy jitrocele? Mají všechny stejný počet nebo se liší?

Vidíš tyčinky s pylem?



Žebrovaný list krásně vynikne, když ho dáš pod papír a přejedeš tužkou na plocho. Nebo si vyrob obtisk.



Je stonek pevný? Dá se na něm uvázat uzel?

Ochutnej mladé lístky. Můžeš jich také pár přidat do salátu, špenátu nebo pesta.

Bez černý



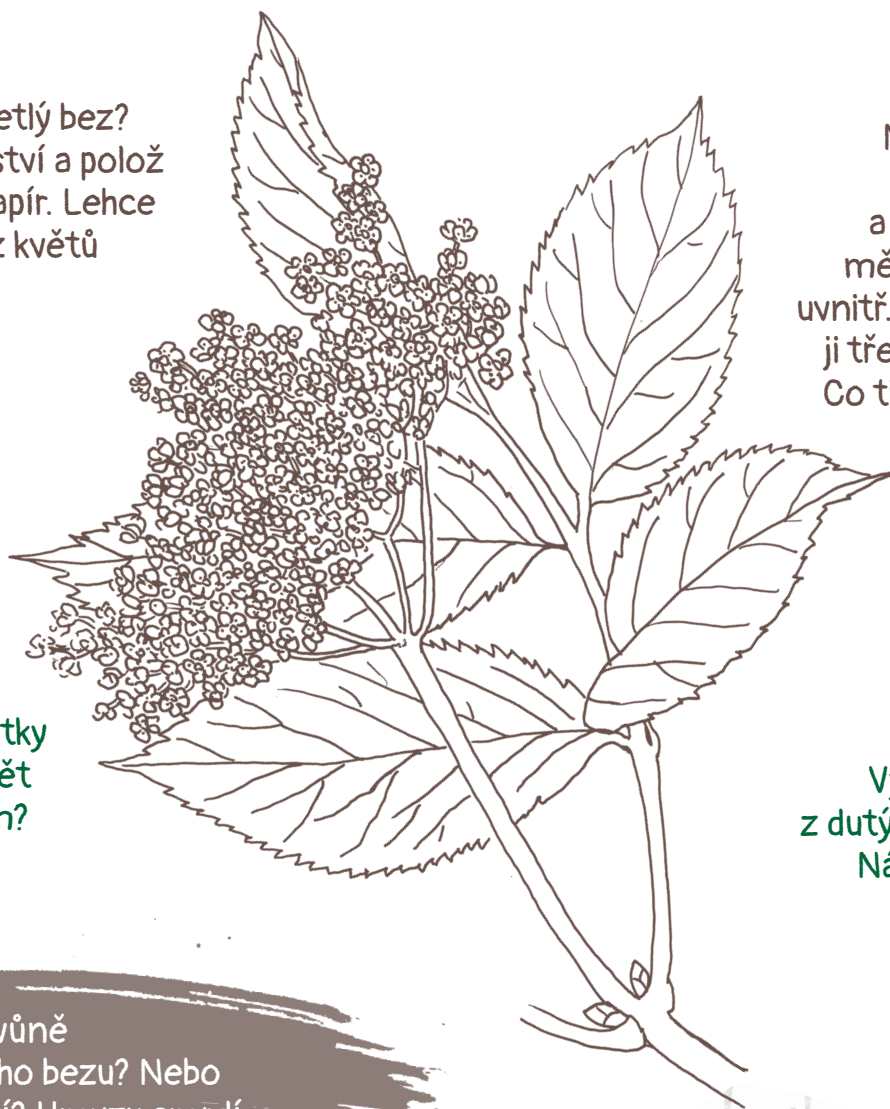
Našel jsi rozkvetlý bez?
Utrhni květenství a polož
ho na tmavý papír. Lehce
zatřep. Co to z květů
padá? *



Najdi suchou
větvíčku
a prozkoumej
měkkou hmotu
uvnitř. Vyšťouchni
ji třeba drátkem.
Co ti připomíná?



Prohlédni si kvítky
zblízka. Vidiš pět
tyčinek s pylem?



Vyrob si něco
z dutých větvíček.
Nápady najdeš
v Herbáři.

Líbí se ti vůně
rozkvetlého bezu? Nebo
spíš smrdí? Hmyzu smrdí.

Jak vysoký keř
bezu jsi objevil?



K bezu se můžeš
vrátit, až dozrají plody
– dá se s nimi krásně
malovat.

*No přece pyl. Bez ho má hodně, opyluje se větrem.

Mochna nátržník



Drobné kvítky
vypadají pěkně
vylisované.



Našel jsi i jiný
druh mochny?
Zkus je
porovnat.
Kolik mají
okvětních
lístků? Jak se
liší listy?

Najdi další byliny,
které mají čtyři
okvětní lístky.



Na oddenku mochny jsou
vidět letokruhy. Co to je?
Jak vznikají? Najdeš je
někde v okolí? *



Pokud jsi našel místo, kde roste
hodně mochen nátržníků, můžeš
šetrně uříznout kousek oddenku.
Zkus s ním razítkovat. Právě červené
barvivo působí proti šíření mikrobů.

Kousek oddenku si můžeš
i odnést, doma ho omýt,
nakrájet, zalít vroucí vodou
a nechat vychladnout
(1 čajovou lžičku zalít 250 ml
vody). Jakou má nálev barvu?
Zkus s ním kloktat. Je oprav-
du hořký?

*Letokruhy jsou vidět na příčném řezu dřevem (třeba na pařezu). Jeden letokruh odpovídá jednomu roku. Čím dál jsou čáry od sebe, tím rychleji strom roste.

Léto

*Vydejte se vstříc letním dobrodružstvím. Co chcete během léta zažít?
Co byste rádi objevili nebo prozkoumali? Ztvárněte sem své plány
anebo klidně už to, co jste prožili.*



1.



Léto, to jsou prázdniny, kolo, výlety, tábory, koupání, spousta ovoce, zábavy.... Kdo by léto neměl rád? Co se ale děje v létě ve vašem bylinkovém truhlíku, na vaší zahrádce a v přírodě? A jak se mají děti, Tereзка, Zuzanka a jejich bráška Jakub, které nás provázely Hravým herbářem po celé tři měsíce? A co jejich skřítkové Rozička a Marýnek? A čmelda Bronislav, včelky a motýli? Tak chvíli poslouvejte, myslím, že jejich letní příběhy budou podobné těm vašim.

Venku je po dešti. Sluníčko opět vykouklo zpoza tmavých mraků a prohřálo vzduch. Všude jsou kaluže. Skřítkové Rozička a Marýnek nevěří svým očím. Kde se vzali, tu se vzali tři malí černoušci. Ale kdepak, nejsou to černoušci, to jen Jakub vymyslel novou zábavu. Snaží se s Terezkou a Zuzankou vytvořit ledovcová jezera, jako je kdysi, na konci třetihor, vytvářely ledovce. S pomocí bláta, písku, dřevěk a kamenů zkouší zachytit vodu v kalužích a bláto rozhodně nezůstává jen na zemi. Naopak, cáká všude kolem, i na děti. Ale to nevadí, bláto uschne, opadá a zbytek děti smyjí.

2.



Louka za domem je plná rozkvetlých kopretin a zvonků, kvete i šalvěj luční a divizna, a i mnoho dalších rostlin v zahradě. Hop, hop, cink, cink, přeskakují z květu na květ skřítkové. Rozička a Marýnek mají za chvíli sraz s čmelákem Bronislavem na jeho oblíbených květech levandule u zahrádky.

„Ahoj Bronislave!“ zdraví už z dálky skřítkci svého kamaráda. Bronislav je v dobré formě. Zahrada dětí mu nabízí mnoho květů, které má rád, a tak je plný síly. „Ahoj Rozičko a Marýnku,“ zdraví skřítky Bronislav a s brunivým hřmotem přistávající helikoptéry usedl na květ levandule. „Óóó, to je ale lahodná vůňůň,“ broukal Bronislav a zabořil svůj sosák do rozkvetlého květu. „No páni, Bronislave, ty máš ale dlouhý jazyk,“ podivili se oba skřítkci, a s údivem si prohlíželi dlouhý, mlsný jazyček, kterým Bronislav ochutnával nektar z květů. Čmelda se usmál a spokojeně si mnul plné břicho. Po chvíli povídání o lahodných květech v zahradě všichni slyší volání: „Rozičko, Marýnku, poďte se podívat! Na skalce u mateřídoušky se vyhřívá rodinka ještěrky obecné,“ radují se děti. „A v rohu zahrady jsme zahlédli i slepýše,“ volá Jakub. „A taky ježka,“ přidává se Tereзка. Bronislav se usmál a pomyslel si, že i ježkovi se v zahradě musí dobře odpočívat po vydatné hostině plné hmyzu, larev a slimáků.

3.



V zahradě to prostě žije. Děti neustále něco tvoří, staví, sbírají a objevují. A zahrada jim jejich péči oplácí mnoha postupně dozrávajícími, lahodnými plody, bylinkami a nepřeberným množstvím materiálu na tvoření. Děti už si nasušily listy máty a meduňky, tymiánu a kontryhelu. Z květů lípy, růže a levandule vytvořily květinovou vodu a také připravily tymiánový, diviznový a jitrocelový sirup. Na svatého Jána, tedy o svatojánské noci, pozorovaly do noci poletující světlušky a nezapomněly nasbírat půlnoční květy třezalky tečkované a další devatero bylin, které mají tu noc kouzelnou moc.

Ale nezapomínají se starat ani o své bylinky, skřítky a zvířátka v zahradě. Udržují vodu v pítce pro hmyz a ptáky, pozorují motýly, čmeláky a včelky na keřích a rozkvetlých loukách, pozorují život v jezírku. Na potoce stavějí hráze a nikdy se u toho nezapomenou pořádně vykoupat. Večer usínají plní zážitků a dojmů, těšící se, co jim přinese zítřek. Vždyť venku, v přírodě je to nejlepší hřiště na světě.



Pátrej

Jaké bylo pátrání po jarních rostlinách? Našli jste něco nečekaného? Jestli vás pátrání a hraní si s rostlinami bavilo, pokračujte v něm i přes léto. Letní dny nabízejí ohromnou pestrost nejen bylinek. Čeká na vás levandule, divizna, mateřídouška, čekanka, rozmarýn, řepík a mnoho dalších.

S několika z nich vám ještě pomůžeme připravenými hravými listy, ale pak na vás čekají nepopsané stránky.

Zkuste připravit podobný hravý list pro své kamarády nebo rodiče. Udělejte si vlastní seznam bylin. Najděte si informace o rostlině, které jste si nikdy dřív nevšimli, která se vám nejvíc líbila nebo třeba která vás něčím opravdu překvapila.

Jako v minulých měsících vám při pátrání mohou pomoci: Vytisknuté listy k jednotlivým bylinkám, atlas rostlin nebo určovací aplikace (např. PlantNet), lupa, pastelky, tužka, sešit

na poznámky nebo papír a chuť prozkoumat místo venku v přírodě nebo kolem vašeho domu, v parku. Planě rostoucí nebo i pěstované rostliny najdete téměř všude.

TIP:

Zábavné může být i popisování vlastní fantazijní rostliny. Můžete jí dát své jméno i vymyšlené léčivé vlastnosti a zajímavosti.

Seznam bylinek a hravé listy najdete na konci letních nápadů.



Při trhání bylin mějte na paměti indiánské pravidlo.



Pečuj a žasni

Podarilo se vám na zahradu nebo někam za dům přilákat hmyz, ptáky a další zvířecí sousedy? Nezapomínejte na ně ani přes léto! Bude teplo a sucho a všichni živáčkové budou potřebovat určitě pít. Snažte se také, ať máte pro hmyzáky stále nějaké květy, abyste mohli ve svém „přírodním divadle“ stále pozorovat, co se kolem bylinek děje.

Čichejte, ochutnávejte, žasněte dál i bez našeho Hravého herbáře.

MYSLETE NA ZIMU

Zdá se, že teď je všeho dostatek. Rozbolí vás v krku, tak šup na zahrádku pro šalvěj. Objevil se kašel? Jitrocelový sirup bude raz dva hotový. Člověku se ani nechce uvěřit, že za chvíli přijde doba, kdy to tak jednoduché nebude. Udělejte si zásoby a nasušte si na zimu všechno, co by se vám mohlo hodit. Něco už možná máte, když jste společně s Hravým herbářem pátrali po jarních bylinách. Takže už asi máte v zásobě nasušený podběl, kopřivu, sedmikrásky, nebo také mladé listy ostružiníku a maliníku. V květnu jste mohli sušit

květy černého bezu, hluchavku, meduňku a mátu nebo listy jahodníku. Teď na některých místech v republice je možné sbírat květy lípy, která je skvělým lékem a svou silu s květy bezu ještě znásobí. Nasušte si vše, co vám chutná a v zimě vám dodá energii i zdraví: meduňku, mátu, šalvěj, celerovou nať, libeček, pažitku, saturejku a oregano do kuchyně, sedmikrásky, měsíček, levanduli, heřmánek na léčení.

Namíchejte si vlastní bylinnou směs

Vyzkoušejte, které byliny vám nejvíce chutnají a připravte si z nich vlastní bylinnou směs. Než začnete sami experimentovat, můžete si vyzkoušet třeba lípu s bezem a sušeným biocitronem, nebo rozkvetlou loukou – sedmikráskou, hluchavku, kopřivu a mátu s meduňkou.

TIP:

Kdy byliny sbírat a sušit, záleží na tom, v jaké části republiky byliny sbíráte a jaké je v daném roce počasí. Dobré je si vždy nastudovat v knihách o bylinách, kdy je nejlepší je na sušení sbírat.

Jaké jsou obecné zásady při sušení?

Bylinky sbírejte za suchého počasí a z míst čistých, nezaprášených a neošetřených chemicky (například ne v těsné blízkosti silnic a polí). Bylinky buďte svažte do malých kytiček nebo rozložte v tenké vrstvě na sušící síto nebo čistou podložku (tác, plech s pečícím papírem apod.). Bylinky se suší na suchém, tmavém místě (ne na sluníčku) při teplotě většinou okolo 40°C. Dříve se k sušení využívaly půdy, kde pod střechou bylo horko, stín a lehký průvan. Usušené bylinky by měly mít hezkou, svěží barvu a měly by „šustit“, rozhodně by neměly být zhnědlé, což je známkou špatného usušení a jejich znehodnocení (občas se to stává u divizny nebo květu bezu). Také bylinky zavěšené ve formě kytiček by neměly být příliš velké, aby dobře proschly i rostlinky uprostřed. Usušené bylinky uzavřete do čistých sklenic a uložte nejlépe někam do tmy. Pravidelně kontrolujte, zda v průběhu roku nezvlhly.

VYROBTE SI KVĚTINOVOU VODU

Chcete si zpříjemnit koupel nebo opláchnout pleť či vlasy voňavým a pečujícím extraktem? Vyzkoušejte květinovou vodu nebo přesněji bylinný hydrolát.

Stačí do hrnce umístit napařovací síto, na něj navrstvit větší množství květů a doprostřed umístit žáruvzdornou misku. Vše přikryjte pokličkou, která ale musí být položena „vzhůru nohama“, tedy tak, aby stoupající pára po poklici stékala zpět do misky. Nahoru na obrácenou pokličku položte kostky ledu. Pára je horká, proto dejte s dětmi pozor, ať se nespálíte.

Podrobný popis, jak vyrobit hydrolát najdete na webu <https://ucimesevenku.cz/krasa-pochazejici-z-prirody-8-9-trida/> nebo spolu s dalšími bylinnými recepty v knize Lenky Menšíkové Výroba vlastní kosmetiky (Grada Publishing, 2020)

A ZASE TA SEMÍNKA

V březnu Hravý herbář začínal semínky a vyséváním a teď je pomalu čas na jejich sklizeň. Obvykle dva měsíce po tom, co rostlina vykvetla, jsou její semínka připravená vyrazit do světa. Nejlépe uděláte, když budete často chodit navštěvovat svá bylinková místa a pozorovat, která semínka už „vyskakují“. Slovo vyskakují je sice v uvozovkách, ale některá semínka

vyskakují opravdu! Semínka sbírejte zralá a nechte je ještě trochu doschnout. Suchá pak uložte do papírových pytlíčků, na které si napište, o jaký druh jde a schovejte si je na jaro, případně některá se vysévají už na podzim.

Semínková bomba

Pokud máte semínek hodně, můžete si vyrobit i semínkové bomby. Smíchejte směs semínek planých rostlin s hlínou či jílem a vodou, můžete přidat i kompost. Uválejte ze směsi kuličky a nechte je zaschnout. Suché bomby vyhazujte, ideálně před deštěm, do zahrady či na jiná místa, kde by se semínkům mohlo dařit. Do volné přírody vyhazujte jen bomby ze semínek rostlin, které v tom místě rostou, aby se předešlo rozšíření nepůvodních bylin do přírody.

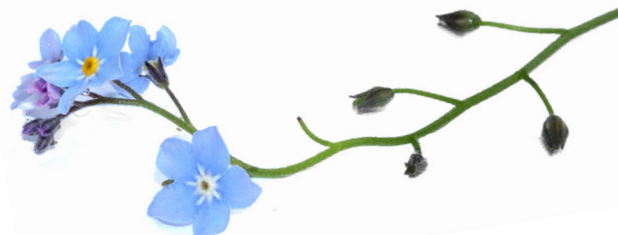
Vyměňujte si semínka

Najděte si ve svém okolí podobně naladěné „bylinkáře“ a vyměňte si své semínkové poklady. Bylinky pošlete dál do světa a získáte nová semínka, díky kterým bude vaše zahrádka či váš truhlík odolnější proti různým chorobám. V březnové části jsme se zmiňovali i o Semínkovně. Pokud jste si na začátku bylinkového dobrodružství netroufli na spolupráci s ní, možná už teď máte větší zkušenosti a budete se chtít zapojit. Informace najdete na <https://seminkovny.com/> nebo <http://gengel.cz/>

Užijte si zábavu se semínky, respektive plody rostlin

Semínka jsou pro rostlinu důležitá. Je to jeden ze způsobů rozmnožování a také je to způsob, jak se rostlina, i když nemá nohy ani křídla, může dostat do světa. Více se dozvíte v zajímavé knize pro děti Rostliny cestovatelky od Émilie Vastové (Host, 2020).

Hravé listy vás tentokrát kromě vůní, barev a tvarů provedou trochu i tajemstvím pohybu semen. Violky s masíčkem pro mravence nebo pampelišky s padáky už jste prozkoumali, ale teď budete pátrat po dalších rostlinách, jejichž semena umí létat, nebo třeba po těch, která se ráda svezou na srsti zvířat. A když se budete dívat kolem sebe, najdete i semena, která se umí vymrštit (určitě jste to už zkoušeli s netýkavkou) nebo která umí plavat.



Tvoř a hraj si



Už jste vytvořili úkryt pro skřítky, berušky nebo škvory? Tak jestli máte chuť, můžete zkusit ubytovat i další živočichy. Máte-li blízko jezírko, rybník nebo jinou vodu, vyrobte úkryty pro žáby. Na zahradě můžete zase nechat přespát ježka.

ŽABÍ ÚKRYTY

Na žabí úkryt stačí, stejně jako na škvorník, květináč nebo jiná mrazuvzdorná miska. Můžete ho také stejně jako u škvorníku pomalovat voskovkami a pěkně ho žabkám vyšperkovat. Pak se vydejte na průzkum nejen v okolí vody, ale také vlhkých zídek a koutů nebo keřů či jiné zastíněné divočiny kolem vás. Mnoho druhů žab vyhledává vodu jen pro rozmnožování a jinak loví běžně v trávě, zahradách a potřebují vlhký bezpečný úkryt.

Objevte to nejvhodnější místo, kde je klid, stín a vlhko. Umístěte květináče či keramické misky na vybraná místa. Nejlepší je vyhrabat malou jamku a květináč zahrabat, a nakonec trochu přehrnout listím a větvemi, aby byly dobře zamaskované a žabky byly v bezpečí před predátory.

DOMEK PRO JEŽKA

V dnešních opečovávaných zahradách není pro ježky jednoduché najít příbytek. Pro svůj zimní spánek potřebuje ježek alespoň jeden metr

vysokou hromadu dřeva a listí, přístupný kompost, anebo luxusnější ježčí domek. Nejjednodušší tedy je nechat v klidném rohu zahrady, nejlépe někde mezi keři, velkou hromadu větví a listí případně s trochou kompostu. Případně mu tam můžete zahrabat třeba dřevěnou bednu nebo dutý špalek.

Vybudovat se dá ale i luxusnější bydlení. Potřebovat budete dřevěnou bednu, suché listí, slámu a trubku. Stavba už je trochu náročnější a její popis najdete například v publikaci Safari za domem – brožura pro zvědavé zahradníky (https://www.npcs.cz/sites/default/files/prilohy/2020/03/ops-safari_za_domem-ok_pro_web.pdf), kterou vydalo České Švýcarsko o.p.s., kterou jsme vám doporučovali už v dubnových aktivitách.

HRÁTKY S VODOU, PÍSEKEM A BLÁTEM

Oslavte 29. 6. Mezinárodní den bláta a užijte si tvoření s hlínou. Stejně jako děti v příběhu si můžete zkusit, jak vznikala ledovcová jezera. Jak na to, najdete na webu <https://www.minutyzprirody.cz/detail/cz/ledovcova-jezera>

Pokud jde ale o vodu, písek a bláto, nepotřebují děti většinou žádné návody. Stačí chvilka a mají svých nápadů dost a dost. Nechte je se vyřádit a nechat průchod jejich kreativitě. Určitě to většina z nich ocení.

Ochutnej

Léto je plné chutných plodů, a tak není ani potřeba nikoho moc vyzývat k ochutnávání. Všechny ty voňavé plody z lesa i ze zahrady je možné kombinovat s chutěmi bylinek, které jste během jara už vyzkoušeli. Nemáme pro vás tedy žádný nový recept a je jen na vás, co si vymyslíte, co vyzkoušíte anebo co kde vypátráte. Letní čas je časem, kdy navštěvujete svoje prarodiče, tety a známé, a tak se můžete pustit do pátrání po jejich oblíbených bylinkách a receptech anebo i po bylinkových receptech jejich rodičů a prarodičů.



Recept, který jsme vypátrali

Napište recept na bylinkovou specialitu, kterou vám někdo doporučil.
Jak starý recept se vám podařilo „oprášit“?

Náš nejlepší/nejnapínavější/nejzajímavější/... bylinkový letní zážitek.
Napište, namalujte, nalepte fotku, nebo jinak ztvárněte.

Česnáček lékařský

Výskyt: světlé lesy, křoviny, okraje lesů, podél cest, na dusíkem bohatých půdách. **Kvete** IV. až VI.

Tato teplomilná bylina roste na vlhkých a výživných půdách. Sbírat můžeme listy, které jsou zpočátku podobné listům popence, ale jsou výrazně větší. Sbírají se také květy i semena. Česnáček můžeme používat stejně, jako například bršlici či medvědí česnek, tedy do salátů, špenátů, na pesto nebo jen tak na chleba. Má dezinfekční účinky a používá se při problémech s močovým měchýřem, upravuje činnost žlučníku i střev. Je ceněný pro vysoký obsah vitamínu C. Chuť česnáčku je příjemně pikantní a nahořklá. Žvýkání listů snižuje zánětlivost dásní a působí proti paradentóze. Z česnáčku si můžete udělat také obklady, jeho pozitivní účinky se dobře kombinují například s květy měsíčku lékařského. Vyrobit si můžete i česnáčkovou tinkturu, olej nebo bylinný ocet.

Latinsky: *Alliaria petiolata* (*alliaria* = připomínající česnek, *petiolata* = řapíkatý)

Anglicky: *Garlic mustard* (*garlic* = česnek, *mustard* = hořčice)

Německy: *Das Lauchkraut*



ZAJÍMAVOSTI

Česnáček je pravděpodobně nejstarší doložené používané koření. Zbytky semen se našly na keramickém nádobí z vykopávek v Dánsku a Německu. Keramika pochází z let kolem 6100 až 5750 př. n. l. Spolu se zbytky semen byly na keramice i zbytky masa suchozemských živočichů a ryb.

Sirné sloučeniny, které po rozemnutí rostliny připomínají vůni česnek, slouží rostlině jako přírodní pesticidy v ochraně proti škůdcům. Svou vůni ale při sušení ztrácí.

Plodem česnáčku je šešule, stejně jako například u kokošky pastuší tobolky, penízku rolního nebo hořčice polní.

Lípa srdčitá

Výskyt: teplé dubohabrové lesy, parky. **Kvete** VI. až VII.

Kdo by neznal strom, který na jaře doslova hučí pod náletem opylujícího hmyzu? Omamně vonící květy obsahují nezvykle velké množství nektaru, který zdaleka láká až 70 druhů hmyzu. A nejen hmyz. Lípa patří k našim nejznámějším léčivkám. Sladká je nejen vůně, ale i chuť čaje, který se pije při virózách. Pomáhá naše tělo zbavit nachlazení, chřipky, angíny, kašle a podobně. Čaj z květů lípy podporuje pocení a podává se velmi často v kombinaci s květem černého bezu a divizny. Spolu působí proti horečce a pomáhají při odhlehování. Květy lípy sbíráme těsně před jejich plným rozkvetem. Můžeme je sušit, vyrábět sirup, tinkturu nebo květovou vodu. Zmínka o vodě z květů a jejím použití na pleť a vlasy je už ve starém Mattioliho herbáři. Jak na to, najdete v Hravém herbáři.

Latinsky: *Tilia cordata*, *cor* = srdce, *cordata* = mající tvar srdce

Anglicky: *Small-leaved linden*

Německy: *Die Winterlinde*



ZAJÍMAVOSTI

Lípa je od roku 1848 naším národním stromem. Můžete ji najít na standartě prezidenta nebo státní pečeti.

Slované ctili lípu již ve středověku jako posvátný strom. Věřili, že duchové ukrytí v lípě chrání jejich domovy. Všimněte si, že ji naleznete téměř v každé staré zahradě.

Lipové dřevo se velmi snadno opracovává, a proto bylo a je oblíbené mezi řezbáři. Vyrábí se z něj např. hračky, loutky, dřeváky a mnoho dalšího.

Vyřezávaly se z něj také zdobené oltáře, proto se latinsky nazývá *lignum sanctum*, v překladu svaté dřevo.

Z lipového lýka se pletly ošatky nebo vyráběly sandále.

Původní jsou u nás jen dva druhy – lípa srdčitá (také zvaná malolistá) a lípa velkolistá. Dalším druhem je lípa obecná, která vznikla křížením obou.

Zajímá vás, jakou lípu máte ve vašem okolí? Zde najdete příručku, jak lípy rozeznat: <https://www.vulhm.cz/v-hlavni-rol-i-dalsiho-dilu-serialu-o-urcovani-druhu-drevin-je-lipa/>

Svízel přítula

Výskyt: lesy, křoviny, rumiště,
na výživných dusíkem bohatých půdách.

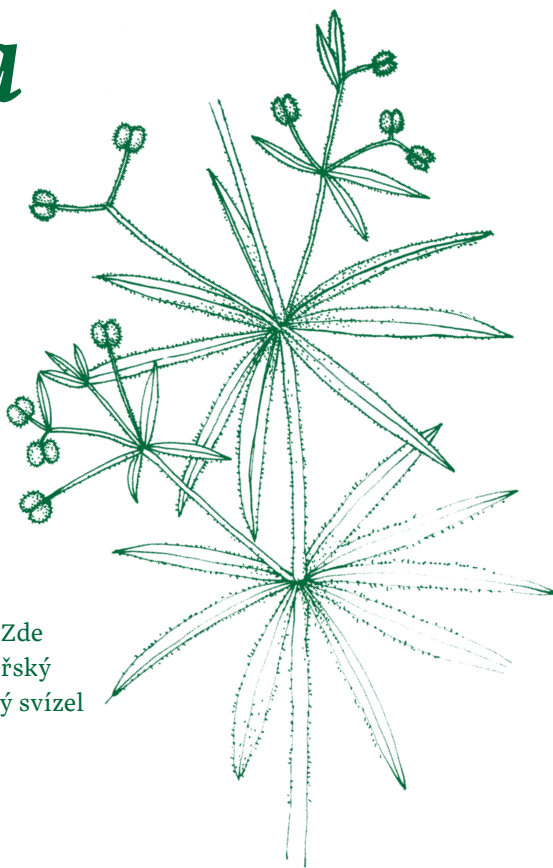
Kvete VI. až VIII.

Protivně lepkavý plevel nebo štíhlá kráska s listy uspořádanými kolem stonku do tvaru hvězdičky s drobnými bílými kvítky? Přítulný svízel určitě znáte a děti jej s oblibou lepí jako ocásky nebo jiné ozdoby na oblečení svých kamarádů. Jako léčivku však zná svízel málokdo. Tato jednoletá rostlina čistí ledviny a játra, slinivku a slezinu. Látky obsažené v svízeli působí diureticky (močopudně) a protikřečově. Uvádí se, že bylina odvádí vodu z těla, což je žádoucí při problémech s lymfatickým oběhem. Zde se opět dobře doplňuje s bylinami jako je měsíček lékařský nebo také třapatka (Echinacea). Podobně jako příbuzný svízel vonný (dříve mařinka vonná), zklidňuje spánek.

Latinsky: *Galium aparine*

Anglicky: *Cleavers*

Německy: *Die Kletten-Labkraut*



ZAJÍMAVOSTI

Plody svízele se přichytávají na srst zvířat a jsou tak roznášeny i daleko od místa jeho růstu.

Děti si svízel rády přilepují na oblečení. Pozor jen, že na kůži může způsobit vyrážku.

Název svízele pochází z řeckého gala = mléko a apario = zachytává. Různé druhy svízele, zejména žluté kvetoucí svízel syřišťový, se používaly jako prostředek při srážení mléka.

Kořeny svízeli se používaly na barvení vlny na oranžovou barvu.

Heřmáněk pravý

Výskyt: pole, podél cest, na výživných dusíkatých
hlinitých půdách. **Kvete** V. až VIII.

Heřmáněk byl zasvěcen řeckému bohu slunce a sám slunce připomíná. Je to jednoletá rostlina, jejíž květenství se podobá kopretině nebo sedmikrásce. Heřmánkový čaj je s oblibou podáván i malým dětem, působí dobře na zažívání i při nemocech horních cest dýchacích. Je velmi oblíbenou přísadou v čajích proti kašli a nachlazení. Heřmánkové obklady se přikládaly na rány i na pokožku postiženou ekzémy. Možná jste již zkoušeli účinky heřmánku na vlasy, oplachy odvarem z heřmánku mají mírně zesvětlující účinky. Vlasy vám určitě neodbarví, ale budou krásně vonět po heřmánku. Heřmáněk je dobré sbírat krátce po rozkvetu, jinak dojde při sušení k jeho rozpadnutí. Trháme květenství s asi 2–3 cm stonkem. Dobře se trhá, když květenství vsunete mezi prsty (dlaní vzhůru) a lehce zatáhnete. Pozor, abyste nevytrhli celou rostlinu! Nezapomeňte část květenství nechat i pro hmyz. Semínka heřmánku, která vám po usušení zůstanou na sušící ploše, můžete uschovat a použít jako osivo na další rok.

ZAJÍMAVOSTI

Dříve byla semínka heřmánku úmyslně přimíchávána mezi obilí při setí, byl tedy mnohem častější. Dnes je na okrajích polí častěji vidět heřmánku příbuznou bylinu – rmen, také „falešný heřmáněk“. Jeho účinky jsou podobné, používal se často na špatně se hojící rány.

Lůžko květenství heřmánku je duté, naopak rmen má lůžko plné.

Heřmáněk si můžete splést také s heřmánkovcem nevonným, který ale, jak jeho název napovídá, nijak nevoní.

Silice z heřmánku má modrou barvu, což je dáno přítomností látky zvané azulen. Právě ten má hojivé a zklidňující účinky.



Latinsky: *Matricaria chamomilla*

Anglicky: *Camomile*

Německy: *Die Echte Kamille*

NÁZEV:

Latinsky:

Anglicky:

Německy:

Výskyt:

Kvete :

ZAJÍMAVOSTI:

NÁZEV:

Latinsky:

Anglicky:

Německy:

Výskyt:

Kvete :

ZAJÍMAVOSTI:

Česnáček lékařský

Podle čeho dostala
rostlina svoje jméno?
Přičichni si k listu
a ochutnej.

Prozkoumej
květ. Kolik
má okvětních
lístků?



Plod se jmenuje šešule.
Najdeš podobný
i u jiných rostlin?*



Jak chutnají
poupata
a květy?

Nasbírej semena, nalep si je sem
a zbytek použij jako koření.



Porovnej plod
česnáčku a hrachu.
Jaký je rozdíl mezi
šešulí a luskem?
Nakresli si je vedle
sebe.

Porovnej chuť česnáčku
a natě česneku. V čem se liší,
kdo ji má výraznější?

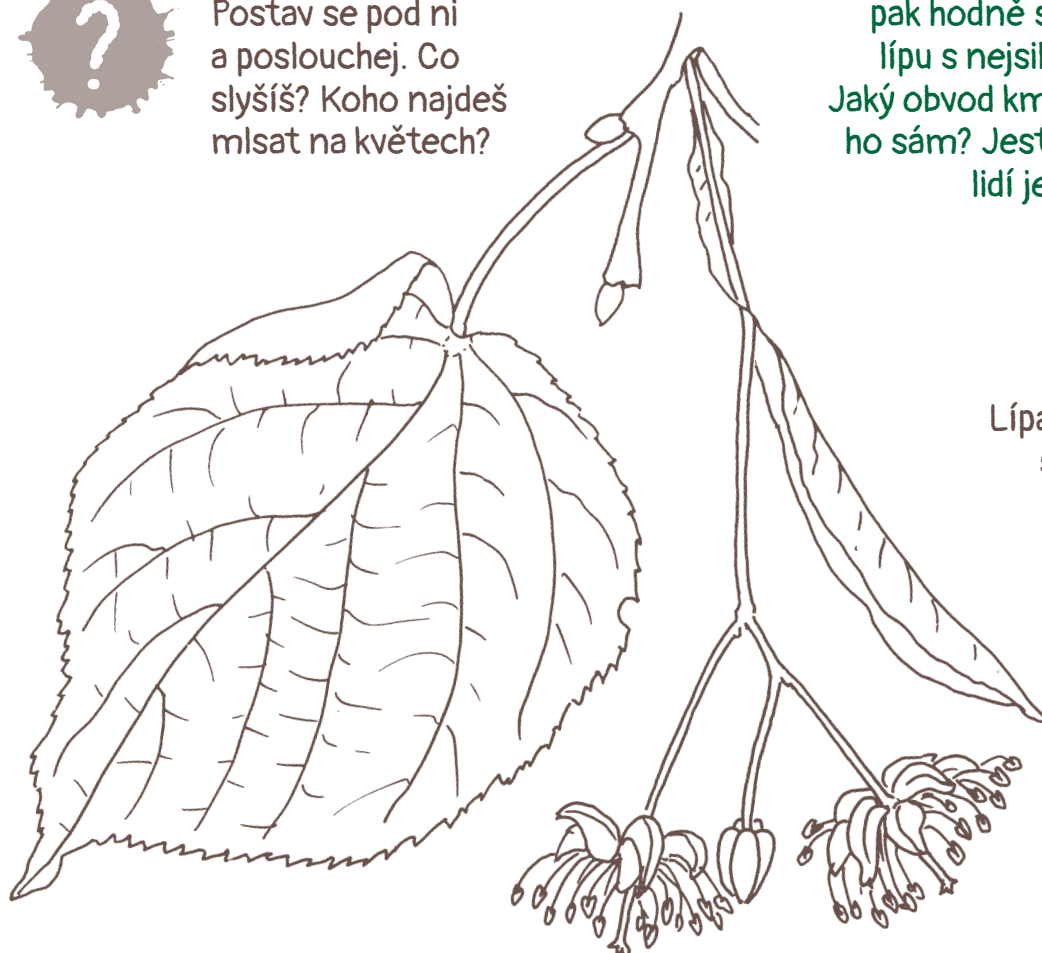
*Skoro jistě někde ve svém okolí najdeš pole s řepkou, která je česnáčkova příbuzná.
Určitě ale najdeš i nějaké další brukvovité rostliny.

Lípa srdčitá



Najdi kvetoucí lípu.
Postav se pod ni
a poslouchej. Co
slyšíš? Koho najdeš
mlsat na květech?

Lípy mohou žít i stovky let. Mají
pak hodně silné kmeny. Najdi
lípu s nejsilnějším kmenem.
Jaký obvod kmen má? Obejmeš
ho sám? Jestli ne, kolik dalších
lidí je k tomu potřeba?



Lípa je český národní
strom. Zjisti proč
a namaluj si
celý strom.



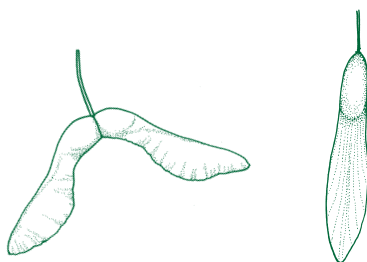
Zkus, z jaké dálky ucítíš
kvetoucí lípu. Včely ji prý
„ucítí“ až na 3 kilometry.



Zkus hodit plod lípy z výšky. Najdeš další plody,
které umí létat? Nalep si je sem nebo nakresli.



Uvař čaj z květů lípy
a nech ho několik
hodin stát. Uvidíš, jaký
šlem lípa udělá. To je
právě to, co prospívá
dýchacím cestám.



Svízel přítula



Proč se svízel jmenuje přítula? Jak to dělá, že se tě drží a nepustí? Prohlédni si zblízka listy i stonek.

Prohlédni si plod svízele. Na co má háčky? *

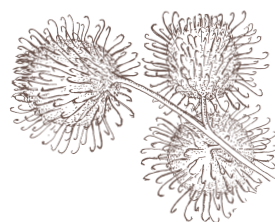
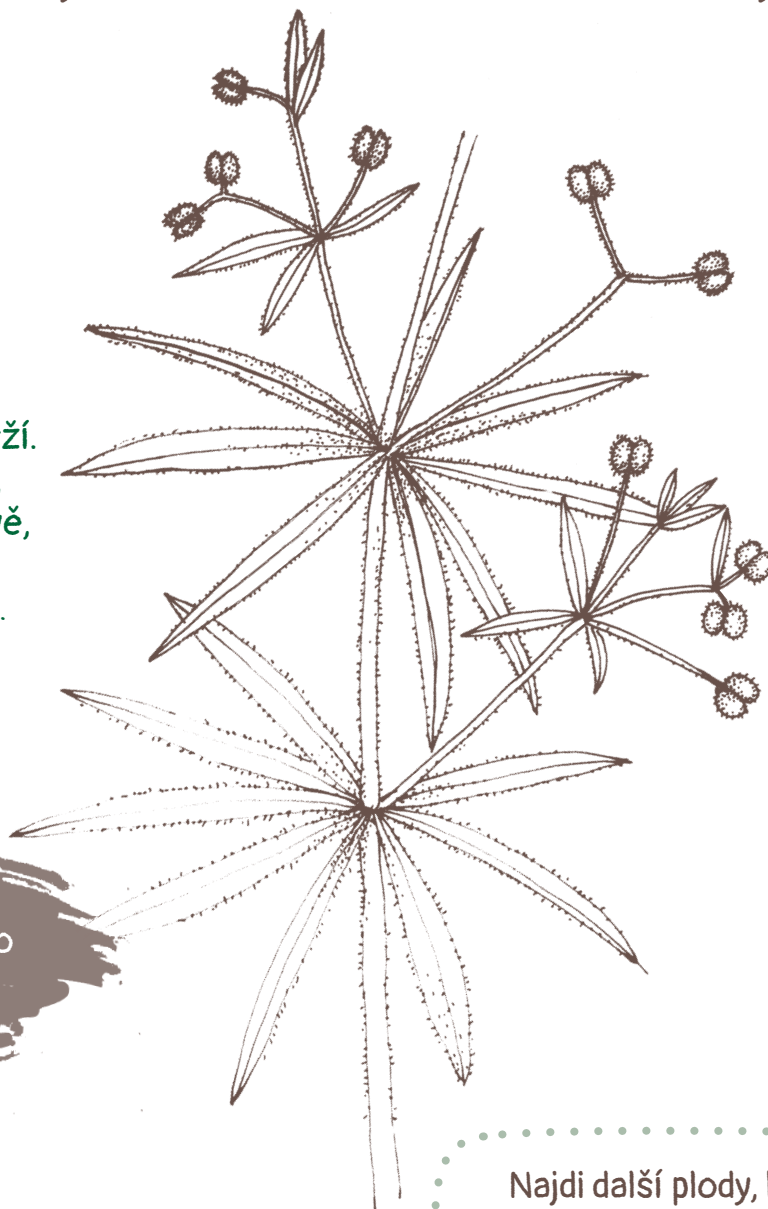


Utrhni si kousek svízele (pozor, ať ho nevytrháš i s kořeny, jde to lehce) a zkus, na čem všem se udrží. Na látce, vlasech, kůži, botách, dřevě, batohu, igelitu, kovu, skle, kůře, ...



Poznáš, čím je tento plod? **
Co má společného s plodem svízele?

Zkus si na tričko napsat nápis nebo udělat obrázek z lístků svízele.



Najdeš květy svízele? Jsou nenápadné/ malé, ale stojí za prozkoumání.

Najdi další plody, které využívají zvířata jako levný taxík.

*Háčky mu slouží k zachycení se v srsti zvířat. Nasedne na svůj levný taxík a jede! Semena se tak dostanou daleko od původní rostliny.

**Je to plod lopuchu, který taky rád naskočí na levný taxík, aby se dostal dál a mohl obsadit nová území.

Heřmánek pravý

Připrav hravé listy pro kamarády, rodiče nebo sourozence. Zkus začít právě s heřmánkem. Prozkoumej rostlinu, abys mohl vymyslet úkoly. Pomocť ti taky může popis rostliny, který najdeš v Hravém herbáři.



Bylinná zubní pasta

RECEPT OD FIRMY HERBADENT

Už jste si s Hravým herbářem ledacos vyzkoušeli. Jestli máte trpělivost a odvahu, zkuste si vyrobit zubní pastu podobnou té od firmy HERBADENT. Nabízíme vám recept přímo od nich!

Výroba pasty se skládá ze dvou kroků. Prvním krokem je příprava bylinného extraktu (podle receptury HERBADENT) a druhým samotná výroba pasty. První krok je náročný na trpělivost, protože nějaký čas trvá, než se bylinky vyluhují. Druhý krok je zase náročný na ingredience. Ale pokud se vám nepodaří je sehnat, nevzdávejte to a vyzkoušejte si udělat alespoň bylinný extrakt. Můžete ho použít lokálně jako roztok na dásně nebo naředit vodou a použít k výplachu úst. Jen pozor na trvanlivost, naředěný extrakt bude mít tendenci k rychlé zkáze.

1. KROK PŘÍPRAVA BYLINNÉHO EXTRAKTU

Ingredience:

- 30 g řepíku lékařského
 - 15 g heřmánku pravého
 - 15 g šalvěje lékařské
 - 5 g mochny nátržník
- Všechny byliny HERBADENT používá v sušené formě a farmaceutické kvalitě.
- 0,5 l vodně-lihového roztoku (poměr 1:1)
 - 0,3 ml hřebíčkové silice
 - 0,15 ml fenyklové silice
 - 0,3 ml mátové silice

Postup:

Směs bylin naložte do vodně-lihového roztoku, ideálně do skleněné dózy, kterou lze uzavřít, a nechte macerovat po dobu 4 týdnů v místnosti s teplotou do 20 °C.

Po čtyřech týdnech extrakt procedte přes propustné plátno (pořádně vyždímejte) do čisté uzavíratelné nádoby, které pořádně vyždímejte. Procezený extrakt promíchejte, nádobu uzavřete a nechte další čtyři týdny odpočinout. Do odpočinutého extraktu přidejte silice a dobře promíchejte a nechte další den odstát.

2. KROK VÝROBA ZUBNÍ PASTY

Ingredience:

- 4 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce xylitu (březového cukru)
- 2 lžíce plavené křídý

Postup:

Uvedené ingredience dobře smíchejte. Do vzniklé hmoty přilévejte postupně odpočínutý bylinný extrakt (doporučené množství extraktu je 10 g na 100 g hmoty, můžete však přidat více dle požadované chuti a koncentrace bylinek).



Doufáme, že jste si jaro i léto s Hravým herbářem užili!

Hravý herbář a soutěž s ním v roce 2020 spojenou vám přinesla TEREZA, vzdělávací centrum prostřednictvím programů Jděte ven a Učíme se venku.

Za spolupráci na hravém Herbáři děkujeme firmě HERBADENT, díky které můžete mít doma nejen zubní pasty plné bylinek.



Jděte ven

[HTTPS://JDETEVEN.CZ/CZ](https://jdeteven.cz/cz)

Inspirujeme rodiny, aby trávil s dětmi více času venku. Vybavujeme rodiče nápady na hry, tipy a radami, co a jak s dětmi venku dělat. Děti se při hře venku vyběhají, budou šťastnější a celá rodina bude spokojená. Příroda je totiž nejlepší hřiště na světě.

FB: <https://www.facebook.com/jdeteven.cz/>

FB komunita: <https://www.facebook.com/groups/1426017834092632/>

IG: https://www.instagram.com/jdete_ven/

JDeTeven!CZ

Učíme se venku

[HTTPS://UCIMSEVENKU.CZ/](https://ucimesevenku.cz/)

Pomáháme učitelům učit venku. Zasazujeme se o to, aby se moderní způsoby učení venku, mimo budovu školy a v přímém spojení s reálným světem, staly běžnou součástí výuky v našich školách a zažívalo je každé dítě v ČR. Venku najdeme laboratoř, dílnu, ateliér i tělocvičnu, venku jsou příběhy a čísla v praxi. Připravujeme lekce do výuky různých předmětů a inspirujeme příběhy učitelů, kteří venku učí.

FB: www.facebook.com/ucimesevenku.cz/

FB komunita: <https://www.facebook.com/groups/ucimesevenku/>

IG: www.instagram.com/ucime_se_venku/

Učíme se venku

Autorky: Jitka Krbcová, Tereza Boháčová, Lenka Menšíková, Justina Danišová

Ilustrace: Marie Widén © Växtfakta i Lund

Grafická úprava: BETAMAX

Vydal: TEREZA, vzdělávací centrum, z. ú., 2020
<http://terezanet.cz/cz>

