

Březen

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



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.



Svízel přítula

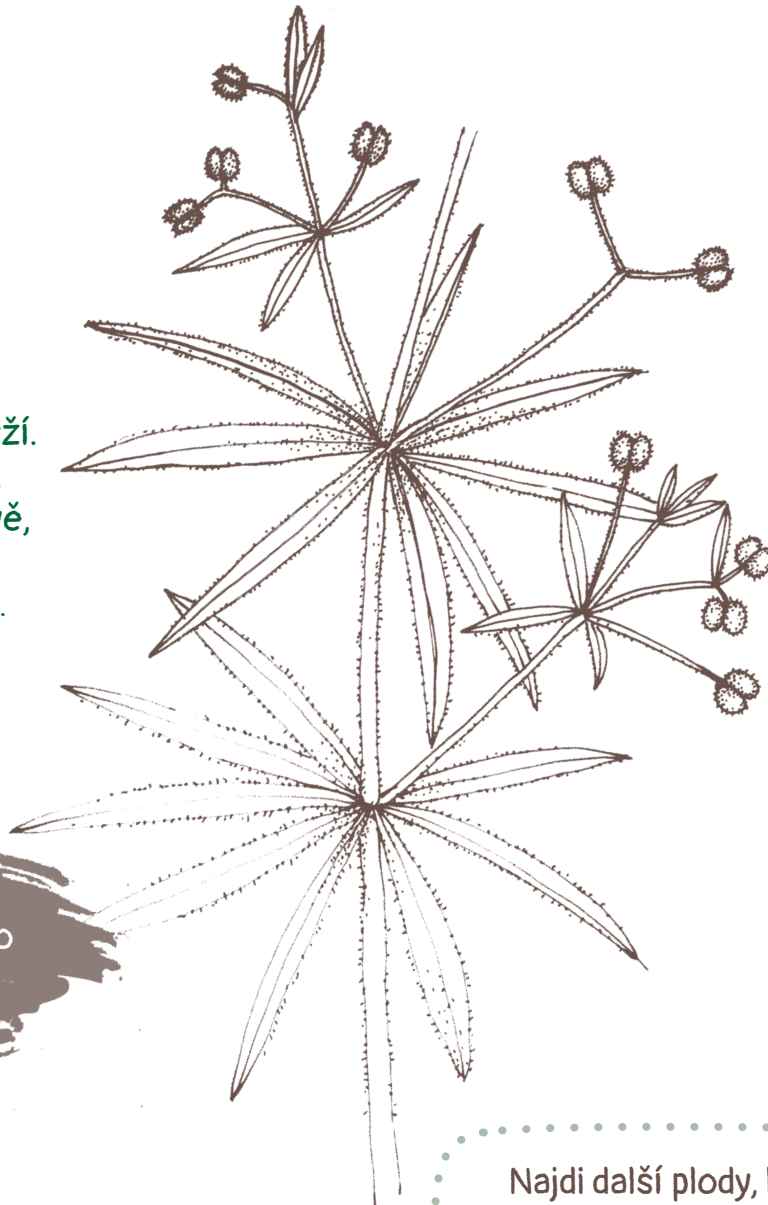


Proč se svízel jmenuje přítula? Jak to dělá, že se tě drží a nepustí? Prohlédni si zblízka listy i stonek.

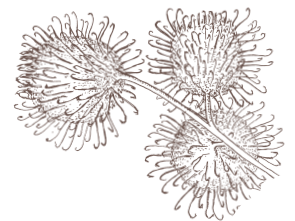
Prohlédni si plod svízele. Na co má háčky? *



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.

Najdi další plody, které využívají zvířata jako levný taxík.



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

*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.

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.

1.



Nedělní bylinkový čaj voní celou místností a přehlušil už i vůni nadýchané bábovky. „To není pravda!“ Slyším křik Terezky. 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. „Ahoouooj,“ vykouknou na nás dvě očka mezi petrželkou a pažitkou. „Mlč,“ ozve se z druhého konce truhlíku a vykouknou 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 vykoukne 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 tůkla do čela:

„Myslíš, když jsem zpívala a tančila probouzečící píseň? To jsem budila semínka!“ Marýnek Rozičku doplnil: „Semínka v sobě skrývají velkou 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 probouzečící píseň nás, skřítků. Semínko pukne a na svět vykoukne 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, Terezka 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. Terezka 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 vykouknou 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 Terezka. „Já najdu, pírká 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!

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.

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: vyčištěné 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 bzučení 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.“



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. Vyrobite 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 mísy 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. Doplňte 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 zvařnout, vypadá hezky i tak.



Léčivá přísada

Se 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.

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.

