

Hravý herbář



Jaro plné bylinek, které vás vylákají ven!

- ORIGINAL -
HERBADENT
SINCE 1897

Vítejte v Hravém herbáři, který bude provázet vaše výpravy ven i navazující zábavu doma od března do května. 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 indicíí. 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 webu www.jdeteven.cz nebo 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, bádáním 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 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. „Ahoouoouj,“ 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!

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 bylinkám, 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 bylinek 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.

CO 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 vojáčekové 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 vhodná 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. Zabrání 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 nasypte trochu hlíny, pak rozmístěte 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 nejdřív 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 zahradnictví nebo si počkat až vyrostou vlastní semínka.

O SEMENA I SAZENICE

JE TŘEBA SE STARAT.

Možná už se k vám bylinkoví skříťci 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 bylinkoví skříťci.

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 zahrádce, 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 skřítkci 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 větvičku a tu zapíchnout do květináče/truhlíku/ven k bylinkám.

TIP:

Skřítkci, 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 můžeme skřítky dát do kapsy či košíku a vyrazit s nimi ven. Čeká vás společné téměř tříměsíční dobrodružství doma i venku, a tak se hodí, aby skřítkci 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.

CO BUDE POTŘEBA:

semínka (například: fazole mungo, slunečnice, řeřicha, cizrna, pohanka, hrách atd.), 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. Vyroberte 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 vrstvou papírové hmoty. Při vysychání posypte papír rovnoměrně semínky a lehce je zamáčkněte, aby držela. Uсыhající 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 rozeštěpech 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 namaзанý 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, nádivky, 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 aj.

Co nám nejvíc chutnalo?

Napište recept na vaši oblíbenou semínkovou specialitu.
