

# Hravý herbář



Jaro plné bylinek, které vás vylákají ven!

- ORIGINAL -  
**HERBADENT**  
SINCE 1897

# 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, skřítkci starající se o naše bylinky, si protahují svá rozespalá 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 vyhřátých 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 skřítkci. 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 veverka poskakující z větve na větev vysokého dubu. U malého potůčku ustrihly ještě kytičku česnekově 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, vjíjí věnečky, ale ... copak to slyší? Tenoučné 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 skřítkci 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 skřítkci 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 čmeldigé, 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 přivstal 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 bylinkami mohou být delší. Co všechno jste už vypátrali v březnu? Našli jste i jiné bylinky 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 bylinek. 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

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 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.“*



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 trávu, 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 střechem.

### **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 přečnívá, můžete zastříhnout a nechat jen lehce přečnívat.

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. Pořídte 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. Vyroberte si vlastní barvy na vajíčka.

### Co budete potřebovat

Hrnce s vodou, ocet, plotýnku 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 zelí. Když budete zelí 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 hřebíčků.

**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 jasně 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 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 zavadnout, 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.



## 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, bršlice, 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 záchranářskými recepty na webu [www.zachranjidlo.cz](http://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, bršlice 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.

