

Bylinky

Jaro nabírá na síle. Nyní je ten správný čas na hostinu z bylinek, které rostou volně v přírodě. Mnohé z nich se hodí k jídlu, pokud je ovšem nesbíráte přímo u rušné silnice nebo na jiných nevhodných místech uvedených níže v pravidlech pro sběr. Sedmikráska, šťovík, bršlica kozí nohu a nespočet dalších bylin najdete už přede dveřmi vaší školky. Vždy by však mělo platit pravidlo, že sbíráme pouze rostliny, které můžeme s jistotou určit. Výlet s odborníkem za divokými bylinkami do okolí se vyplatí, protože celý tým školky získá jistotu v určování bylin a dozví se spoustu informací o jejich využití.

TIP

Kniha pohádek Im Reigen der Gundermannfee (česky Taneček s popencovou vílou) od Margit Keilholz (lektorka – bylinkářka), ke koupě u margit.keilholz@gmx.de, www.kraeuter-in-franken.de/ margit-keilholz/.

Odkazy

V češtině najdete přehled divokých bylin, jejich účinků a využití v diplomové práci Jany Jezlové viz Jezlova_diplomova_prace_2024.pdf



Impulz pro tým

Bylinková exkurze

Popis činnosti

Pokud chcete, aby se vám bylinkový výlet s dětmi podařil, měli byste se předem v týmu seznámit se světem divokých bylin, který leží hned přede dveřmi vaší školky. Potřebné znalosti si nejlépe osvojíte přímo v praxi ve volné přírodě na procházce s odborníkem nebo bylinkářkou. Kontakt na ně získáte v ekocentrech, spolcích na ochranu přírody apod. Při této příležitosti navštívíte i vhodná místa pro sběr, kam se později můžete vydat i s dětmi. Svázané bylinky – mátu, rozmarýn, tymián nebo šalvěj – zavěsíme v co nejsušším prostoru k sušení, abychom je mohli používat i v dalších měsících.

PRÁCE S RODINOU

Bylinková informační kampaň

Potřebujeme

bylinky, vázičky, informační plakátky a recepty

Popis činnosti

Přizveme k tématu i rodiče. Ve vstupních prostorách školky vystavíme na vhodné místo vázičku s jednou divokou bylinkou, aby si jí všichni návštěvníci všimli. Vedle budou k dispozici informační plakátky s nejdůležitějšími informacemi a vhodným receptem. Ty si rodiče mohou odnést domů. Informační plakátky můžeme vyrábět společně s dětmi. Po několika dnech vystavíme jinou rostlinu. Za týden tímto způsobem představíme asi dvě volně rostoucí byliny a postupně tak rodičům rozšiřujeme jejich znalosti na toto téma, děti jim pak doma jistě povykládají, co se ještě dozvěděly nového.

Pesto z pampelišek

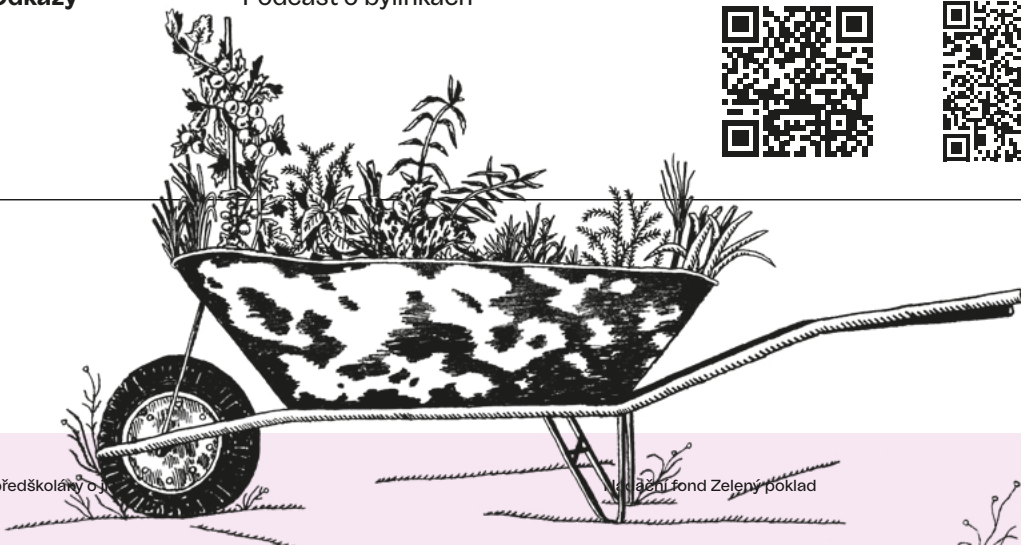
Potřebujeme	sklenici od marmelády, asi 40 listů ještě nerozkvetlých nebo právě kvetoucích pampelišek, slunečnicový olej, 1 lžičku bylinkové soli, 2 lžíce mletých pražených lískových oříšků, 2 lžíce strouhaného horského sýra Bergkässe nebo parmezánu
Kompetence	klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní
Popis činnosti	Listy pampelišek nejdříve omyjeme, pak je kuchyňským nožem nakrájíme nebo nůžkami nastříháme na malé kousky (velké asi jako půl nehtu). Sklenici od marmelády naplníme listy ze tří čtvrtin a pomalu přidáváme slunečnicový olej, dokud se na dně sklenice neudělá loužička. Pak přidáme bylinkovou sůl, lískové oříšky, parmezán nebo alpský horský sýr Bergkässe a důkladně zamícháme. V případě potřeby můžeme dodat olej nebo dosolit.
TIP	Brožury Wildnisküche a Essbare Wildkräuter (česky Kuchyně v divočině a Jedlé bylinky ve volné přírodě), vydané LBV, k dostání v jejich obchůdku: www.lbv-shop.de

Sběr bylinek

Potřebujeme	bavlněné pytlíky na bylinky nebo malé košíčky, případně fotky bylin, kolíčky na prádlo
Kompetence	klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní
Popis činnosti	Děti sbírají bylinky do pytlíků. Předem se stanoví, jaké bylinky budou děti sbírat. Exmplář příslušné rostliny nebo její obrázek se jako vzor připnou kolíčkem na prádlo na pytlík. S dětmi se dohodneme, že nikdy neutrhnou celou rostlinu, ale pouze ty části, které se zpracovávají, např. u řebříčku a šťovíku listy, u sedmikrásek hlavičky (květní úbory). Nejlepší je vybrat si maximálně čtyři až pět druhů bylinek.
TIP	Jaké bylinky se na sběr hodí nejvíce? ☐ pampeliška (listy a květy) ☐ jitrocel (listy) ☐ řebříček (listy) ☐ šťovík (listy ze stonku, nikoliv z listové růžice) ☐ sedmikráska (květní úbory) ☐ krvavec toten, lidově kominíček (mladé lístky) ☐ bršlice kozí noha (mladé lístky) ☐ popenec (listy a květy)

Odkazy

Podcast o bylinkách



Pravidla pro sběr – sbíráme jako indiáni:	○ pouze na plochách obhospodařovaných extenzivně; ○ NE na území CHKO a v přírodních rezervacích; ○ NE na železničních náspech, podél silnic nebo poblíž intenzivně využívaných zemědělských ploch; ○ NE tam, kde chodí pejskaři, nebo u vyšlapaných pěšinek a cestiček (riziko nákazy měchožilem bublinatým, tzv. tasemnicí liščí!); ○ pouze ty části rostliny a takové množství, které opravdu využijeme; ○ vždy do bavlněných pytlíků nebo košíčků; ○ pouze ty rostliny, které s jistotou známe; ○ mladé rostlinky mají nejlepší chuť, čím je rostlina starší, tím více hořkých látek obsahuje; ○ zkontrolujeme, co děti nasbíraly, a vytřídíme nevhodné rostliny nebo jejich části, případně nakousnuté nebo znečištěné listy (např. ptačím trusem).
--	---

Vhodná místa pro sběr bylinek	Po loukách se v hlavním vegetačním období (zpravidla od dubna do září) nesmí chodit. Ale právě na jaře chutnají bylinky nejlépe a mají nejvíc vitamínů, a proto bude nejlepší, když se spojíte s majitelem (farmářem nebo obcí) a požádáte o dovolení. Majitelé jsou většinou vstřícní a děti rádi na pozemky pustí, samozřejmě za předpokladu, že jim nezdoupou celou louku. Pro sběr bylinek jsou vhodnější extenzivně obhospodařované travní porosty. Louky, které se obhospodařují extenzivně, se hnojí jen málo nebo vůbec. Naším jarním plánům nahrává i okolnost, že se sečou výrazně později, až v červnu nebo červenci. Tyto louky se vyznačují velkým bohatstvím bylin a trav a kvetou všemi barvami, zatímco na lukách obhospodařovaných intenzivně převládají pampelišky a pýcniny. Mnoho lučních bylin výborné chuti najdeme i na obecních polopřírodních porostech, na mezích, podél lesa, na březích potoků a řek.
--------------------------------------	--

Aktivita	
Bylinky hmatem	
Potřebujeme	hmatové pytlíčky, čtyři byliny (list a květ)
Kompetence	klíčová kompetence k učení
Popis činnosti	Čtyři „hmatové“ pytlíčky obsahují každý po jedné bylince (list a květ), s kterou se děti seznámily na bylinkové vycházce, např. jitrocel, pampeliška, řebříček a šťovík. Děti jedno po druhém se zavřenýma očima ohmatají rostliny v pytlíčku. Když jsou s tím hotovy, popíšíou, co všechno „nahmataly“ a o bylince v pytlíčku rukama zjistily (např. žíly na listu = jitrocel, spousta drobných kuliček = semena v květu šťovíku). Nakonec se všichni dohromady pokusí uhodnout, o jakou bylinku se jedná. Rostlinu pak vyjmeme z pytlíčku a popovídáme si o jejích dalších znacích, které teď děti vidí očima. Když tato aktivita proběhne před výletem na louku, mohou děti cestou tam hledat bylinky z pytlíčků na jejich přirozeném stanovišti ve volné přírodě. Po úspěšném sběru máte spoustu různých bylinek, které je třeba zpracovat. Existuje celá řada receptů, zde uvedeme některé tipy, které můžete při práci s dětmi v předškolním věku dobře využít.
TIP	Hmatové pytlíčky lze zakoupit v obchodu LBV Naturshop www.lbv.shop . de, použít můžete i bavlněné pytlíky na sběr bylin (k dostání také u LBV).
Odkazy	Plátěné pytlíky na byliny je možné koupit na  

Bylinková limonáda

Potřebujeme	bršlici kozí nohy, meduňku lékařskou, mátu, popenec, 1 l jablečného džusu, sodu nebo minerálku, džbán, skleničky
Kompetence	klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní
Popis činnosti	Osvěžující letní nápoj, který bude dětem mimořádně chutnat, protože si ingredience na jeho výrobu samy nasbíraly. Svážeme dohromady deset listů bršlice kozí nohy, pět kusů meduňky lékařské a pět máty (stonky s listy) a snítku popence. Bylinky nejdříve omyjeme a svazeček pak necháme trochu oschnout. Z citrónu oloupeme kůru a nakrájíme ho na plátky. Do džbánu nalijeme litr jablečného džusu, přidáme plátky citrónu a ponoříme do něj svazeček bylin, které do džusu důkladně vymačkáme, aby se bylinkové aroma v limonádě dobře rozvinulo. Džbán s limonádou postavíme přes noc do lednice a pak z něj vyjmeme bylinky. Džus podáváme naředěný sodou nebo minerálkou. Děti si na něm určitě pochutnají. Tuto bylinkovou limonádu lze vyrobit i s jinými aromatickými bylinami.

Bylinkový chléb

Potřebujeme	různé divoké bylinky, prkýnko na krájení, nůž, máslo, chléb, obrázky bylinek
Kompetence	klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní
Popis činnosti	Květy a listy jedlých bylin omyjeme, listy nakrájíme nadrobno, každou bylinku dáme do jedné mističky a postavíme na stůl. Na kartičce vedle bude vždy obrázek dané rostliny a její jméno. Nakonec přijde na stůl táč s chleby namazanými máslem. Teď děti pozveme k švédskému stolu s bylinkami, aby si podle libosti obkládaly chléb bylinkami.

Vztah k vzdělávání pro trvale udržitelný vývoj

Znalosti o divokých bylinách se předávají po staletí z generace na generaci a jsou pokladem, který je třeba zachovat. Mnohé byliny jsou také léčivé a mají různé účinky na náš organismus. Tyto tradiční znalosti a odpovídající hodnoty bychom měli předat i dalším generacím.

Odkazy	Recepty s využitím divokých bylin jsou vám k dispozici také na
---------------	--

