# **Jedlé rostliny v přírodě kolem nás**

Příroda má pro nás prostřeno. Stačí se rozhlédnout. Obstojíš ve dvou kuchařských úkolech s minimem surovin z obchodu?

Při určování rostlin, především ale před jejich konzumací, se vždy poraď s někým dospělým, který rostlinám rozumí. Řada rostlin z naší přírody je totiž jedovatých, takže pozor!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **videa:** [Jedlé rostliny a výroba herbáře](https://edu.ceskatelevize.cz/video/10213-jedle-rostliny-a-vyroba-herbare?vsrc=vyhledavani&vsrcid=jedl%C3%A9+rostliny) |  |  |
|  |  |
| Obrázky následujících deseti rostlin si nejprve najdi na internetu nebo v atlase. Názvy některých druhů znějí možná trochu exoticky, jedná se ale o běžné plané, někdy dokonce invazní druhy. Nejlepší bude, když si prohlédneš více různých fotografií anebo kreseb. Pak druhy snáze rozpoznáš i venku. 1. sedmikráska chudobka (*Bellis perennis*)
2. hluchavka bílá (*Lamium album*)
3. kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*)
4. bršlice kozí noha (*Aegopodium podagraria*)
5. pěťour maloúborný (*Galinsoga parviflora*)
6. ostružiník maliník, lidově malina (*Rubus idaeus*)
7. ostružiník křovitý, lidově ostružina (*Rubus fruticosus*)
8. heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*)
9. mateřídouška obecná (*Thymus serpillum*)
10. pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*)
 |  |
| **1 Tábornický čaj****úkol:** Uvař pro sebe a pro kamarády pravý tábornický (bylinkový) čaj.**pomůcky, ingredience:** ešus s víčkem + sirky na rozdělání ohně (alternativou může být rychlovarná konvice), 1 litr vody, listy nebo květy vhodných bylin**postup:** Nasbírej listy nebo květy vhodných bylin (např.: ostružiník – list, maliník – list, kopřiva – list, hluchavka bílá – květ i list, bršlice kozí noha – list, heřmánek – květ, mateřídouška – celá rostlinka, …).Rozdělej oheň a přiveď k varu litr vody.Listy/květy přelej vroucí vodou a nechej 10–15 minut louhovat.Porovnej chuť čajů z různých druhů bylinek. Který ti chutná nejvíce?**Tipy/triky:**Pokud nepřiklopíš při ohřívání vody ešus víčkem, bude mít výsledný čaj výraznou kouřovou příchuť.Listy nevař přímo ve vodě, pouze je ve vroucí vodě vylouhuj. Při delším vaření anebo dlouhém louhování mnohé byliny hořknou. |  |
| **2 Přírodní okurkový salát** **úkol:** Připrav pro sebe a pro rodiče přírodní okurkový salát**pomůcky a ingredience:** větší mísa, salátová okurka, struhadlo, špetka soli, lžička olivového oleje, listy nebo květy vhodných bylin**postup:** Nasbírej listy a/nebo květy bylin, které se hodí do salátu (např.: bršlice kozí noha – list, sedmikráska – list i květ, pěťour maloúborný – list i květ, smetánka lékařská – list, kopřiva – list, hluchavka bílá – květ, …).Listy nakrájej na malé kousky.Nastrouhej okurku.Vše promíchej a na dochucení přidej špetku soli a lžičku olivového oleje.**Tipy/triky:**Listy kopřivy spař (tj. přelij) před konzumací horkou vodou, jinak si popálíš jazyk.Z každé rostlinky utrhni vždy jen několik málo listů – ty nejmladší. Starší listy mohou mít nahořklou příchuť. |  |  |

|  |
| --- |
| **další literatura k tématu:*** + Lánská Dagmar, Žilák Pavel: Jedlé rostliny z přírody. Aventinum: Bratislava 2006.
	+ Henschel Detlev: Plané rostliny k jídlu. Granit, Praha 2004.
	+ Jürke Grau a kolektiv: Bobulovité, užitkové a léčivé rostliny. Ikar, Praha 1996.
 |

 Autor: Radka Dvořáková
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].