

HERBÁŘ

Pokyny k výrobě herbáře

Pojďte si s námi vyrobit vlastní knihu! Příjemné jarní počasí nás láká ven a proč si během nedělní procházky neposbírat co nás cvrnkne do nosu a nevyrobit si vlastní knihu plnou usušených částí rostlin – herbář!?

S sebou si na procházku do přírody vezmeme:

- pevný uzavíratelný ZIP **sáček**, do kterého budeme části rostlin dávat,
- **nůžky** – rostliny budeme stříhat nad zemí, kořeny necháme v půdě,
- **seznam rostlin**, které chcete sbírat. Některé rostliny jsou popsány v tomto dokumentu
- **propisku**.

Projděte si okolí a pozorujte, jaké rostliny se u nás vyskytují. Odstrihněte si vždy listy, květy, nebo celou rostlinu. Kořenové části jsou na očištění a vysušení náročné, necháme je proto raději v půdě. Příští rok se nám rostlina odvděčí novými přírůstky.

Až se se svým nasbíraným úlovkem vrátíte domů, postupujte následovně:

- části rostlin ihned vytáhněte ze sáčku a pokud jsou od hlíny nebo jinak znečištěné, očistěte je (nenamáčejte přímo ve vodě!),
- vezměte si několik listů papíru a hezky mezi ně vkládejte a rovnejte čisté a osušené rostliny (noviny vám mohou na rostlinách zanechat obtištěný inkoust, použijte raději čistý papír),
- listy papíru s vloženými rostlinami vkládejte mezi knihy a skládejte je na sebe,
- sušené rostliny pravidelně kontrolujte a občas vyměňte papír,
- v závislosti na velikosti sušené rostliny se konečného výsledku dočkáte přibližně za několik týdnů,
- dokonale suché a rovné rostlinky připevněte oboustrannou lepicí páskou nebo izolepou na tvrdý papír,
- K rostlině si přiložíme lísteček, kde uvedeme jméno rostliny, místo nálezu, stručný popis stanoviště a datum nálezu.
- V konečném popisu uvádíme u jednotlivých položek i jméno sběratele. Můžete na tvrdý papír k nalepené rostlině napsat tuto tabulku:

Jméno rostliny	
Datum sběru	
Místo sběru (nálezu)	
Vypracoval	

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Kopřivu dvoudomou všichni známe. Dáváme si na ni pozor, protože na svých listech má dlouhé žahavé chlupy. Když se kopřivy neopatrně dotkneme, ulomíme jí chlupy, ty se nám zapíchnou do kůže a ucítíme nepříjemné štípnutí. Tak se kopřiva brání poškození, vpustí nám do rány látku podobnou hadímu jedu.¹ V malé míře je požahání od kopřivy zdravé, dobré na revma.



Kopřiva je evropská bylina vysoká asi 50 až 150 cm a daří se jí v oblastech bohatých na vláhu. Můžeme ji využít k vyčištění krve, odstranění kožních problémů, hojení ran a mnohému dalšímu. Nejlepší je sbírat listy ještě před květem.

SMETANKA LÉKAŘSKÁ

Smetanku lékařskou známe spíše jako pampelišku. Pampeliška je slovo označující více jak 250 druhů rostlin, které rostou kromě Antarktidy po celém světě, od nížin až po vysoké hory. Obsahují hodně medoviny, jsou lahodnou potravou pro hmyz, i když hmyz ke svému opylení vůbec nepotřebují.

Listy smetanky lékařské obsahují hořčiny, látky povzbuzující trávení a jsou výborné do jarních salátů. Z květů se dělá pampeliškový med, nejléčivější je ale kořen.



JETEL LUČNÍ



Jetel luční je půvabnou bylinou, která zdobí naše louky sytě růžovými květy. Obsahuje fytoestrogeny, hormony svou strukturou podobné ženským hormonům. Čaj připravený z čerstvě rozkvetlých květů tak má blahodárny vliv na ženské zdraví a jejich krásu.

Pokaždé, když si s přáteli uděláme piknik někde na louce, skončíme nakonec u hledání čtyřlístků. Čtyřlístky jsou anomálií, něčím zvláštním a neobvyklým, co k jetelu lučnímu neodmyslitelně patří. Zkus najít čtyřlístek i ty, vylisovat a usušit jej a nalepit výše k obrázku!

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

Bylina zajímavá tvarem svých listů a bohatými bílými květy. Bývá považována za hotový poklad ženského zdraví a má silné dezinfekční účinky.

Achilles, král řecký, rány čerstvé jím hojil.

V francké nemoci ústa jím vymývati dobré jest.

Roste hojně a vytrvale. U všech bylin platí, že to nejlepší nám nabízí příroda v bezprostřední blízkosti. Stačí jen vědět, jak si pomoci, protože není na světě bylina, aby pro něco nebyla.





BEZ ČERNÝ

Bohatě větvený keř dorůstající výšky až 7 m. Jeho květy oceníme v období chřipek a nachlazení, protože vyvolávají pocení, snižují horečku a příznivě působí na cévy. Plody černého bezu, tzv. bezinky zase tiší bolest. Najdi si ve svém nejbližším okolí keř černého bezu, určitě se ti bude hodit!