

## Jaro za stavu nouze

### Doma

Zasadte do kelímku semínka rajčat, a přidejte i dýni nebo cuketu nebo mangold. Již za pár dní se začnou klubat mladé rostlinky, o které se staráme doma na parapetu u okna. Z květináčů je budeme moci přesadit na záhonek po ledových mužích (tj. po 14. květnu), kdy už jim nebude hrozit zima.

### Na louce

Při procházce venku se pozorně rozhlédněte! Na loukách totiž už od března raší první jarní kytičky a bylinky. Z těch se dají připravit báječné a zdravé pochoutky (přehledný tahák jedlých bylin najdete zde <https://www.hlinenakuchyn.com/post/26-důvodů-proč-se-těšit-na-predjari>):

Skvělý **sirup na kašel a imunitu**: jitrocelové listy a nasekané kopřivy nebo mladé smrkové výhonky, prosypte cukrem a proložte kolečky citronu.

Na **bylinkový čaj** je výborné nasbírat a usušit plicník lékařský, podběl, pár kytiček sedmikrásky - květ, list jahodníku a květy lípy.

Na posilující **jarní zelenou bylinkovou polévku**, která dodá vitamíny, minerály a tolik potřebný chlorofyl po zimě, natrhejte kopřivu, ptačinec, medvědí česnek, bršlici kozí nohu, pampelišku list a poupata, divokou pažitku, řebříček list, sedmikrásku květ, popenec a lebedu (stačí 2 plné hrsti).

Vše nakrájejte na malé kousky, povařte 10 minut s dobrým zeleninovým vývarem a nechce srazit 2 rozkvedlaná vejčička. Osolte podle chuti a nakonec přidejte pro výraznější chuť sušený libeček nebo jiné polévkové bylinky z loňské úrody.

nebo

Nakrájené bylinky krátce osmahněte na másle, poprašte moukou, zalijte vodou, osolte podle chuti, povařte 10 minut a nechte srazit 2 rozkvedlaná vejčička.

Velmi chutný je i **bylinkový špenát**: nasbírané bylinky (alespoň 3 hrsti na osobu) spařte, nakrájejte na drobno, osmahněte s nakrájenou cibulkou na olivovém oleji, osolte podle chuti, a vmíchejte rozkvedlané vejčičko, nebo můžete dochutit smetanou a strouhaným parmezánem. A máte výbornou a zdravou přílohu.

### Na zahrádce:

Kdo má přístup na zahrádku, zasadí i první zeleninku přímo záhonek. Záhon nejdřív očistíme, pohrabeme a prokypříme, prospěje mu i trochu zralého kompostu. A sázíme ředkvičky, mrkvičku, hrášek, špenát či polníček.

### V lese

Procházek v lese není nikdy dost a k aktivitě je tam celá kupa: cvičení v poznávání

stromů, pozorování mraveniště, zpěv ptáčků v korunách a hlavně dýchat krásný svěží vzduch a vychutnávat si jeho vůni :)

Pro rodiny, které jsou teď s dětmi doma, připravila iniciativa Učíme se venku báječnou inspiraci včetně užitečných podkladů.

Najdete na: <https://ucimesevenku.cz/skola-doma/>

Tipy na ptačí objevování a bádání:

☞ online učební hra na poznávání ptáků podle vzhledu nebo zpěvu: <http://hry.birds.cz/>

☞ vydejte se jako Sherlock Holmes po stopách ptáků: <https://ucimesevenku.cz/laborator-venku/mestsky-ptaci-detektiv/>

☞ můžete badatelsky pátrat, proč mají ptáci různé zobáky? <http://badatele.cz/portfolio/cz/podle-nosa-poznas-kosa>

☞ jací ptáci žijí okolo našeho bydliště? <http://badatele.cz/portfolio/cz/ptaci-kolem-nas>

☞ vejce a život slepice: <http://badatele.cz/lesson/cz/vejce-a-zivot-slepice>

☞ fyzikální jevy přetlaku a podtlaku vám objasní vejce v lahvi: <http://badatele.cz/lesson/cz/vejce-v-uzkych>

☞ Pokud máte rádi ptačí zpěv stáhněte si aplikaci do mobilu: <https://bit.ly/3dqTiOp>

☞ Další tipy na hry a lekce aneb Ptákoviny domácí: <https://globe-czech.cz/detail/cz/ptakoviny-domaci>

ZDROJ: TEREZA Praha