



# Jahodník obecný



Tuhle květinu určitě znáš a při letní procházce v lese neodoláš a shýbneš se pro její sladký červený plod. Kdo by taky neměl rád sladké lesní jahody, které se na jazyku jen rozplývají. Možná jiný druh jahodníku doma pěstujete na zahrádce, ale lesní jahodě se stejně žádná jiná nevyrovná.



květ



řez květem



plod



řez plodem



řez plodem



V letních měsících začnou vykukovat v trávě na loukách, mýtinách a na mezích kolem lesních cest drobné žlutobílé květy. Jakmile odkvetou, objeví se plod, který je zprvu zelený, ale sluníčko ho brzy obarví do červena. To je pro všechny znamením, že nastal správný okamžik a jahoda je sladká jako med.

Krásně světlezelené listky jahodníku mají nápadný okraj, zubatý jako pilka na dřevo. Ze spodní části stonku vyrůstají dlouhé šlahouny, ze kterých po zakorenění vyroste nová rostlinka. Tak se jahodník rozmnožuje.



Nejsi jediný, kdo jahody zbožňuje, tak si pospěš, ať na tebe něco zbude.







## Čaj z jahodníku nebo letní limonáda

10 listů jahodníku, několik šípků nebo lístků maliníku, citrón, med

Listy jahodníku jsou všelék na mnoho lidských neduhů. Nasbíráš-li mladé lístky, můžeš si z nich zkusit uvařit dobrý čaj. Když je smícháš s jinými rostlinkami, bude mít ještě zajímavější chuť. Smičej lístky bylin a zalij je čtvrt litrem horké vody. Nechej 15 minut stát, potom do čaje vymačkej trochu šťávy z citrónu a vše oslad' medem. Můžeš pít teplé, nebo nechej odvar vychladit, přidej led a budeš mít výbornou letní limonádu. Dobrou chuť!



Jahody sbírej nejlépe brzy ráno, hned jak opadne rosa. Nebo až večer. V těchto dobách jsou totiž jahody nejvoňavější.



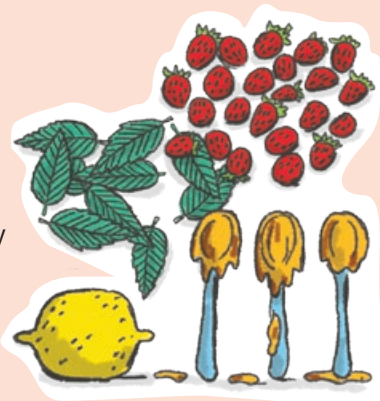
### CO SI MŮŽEŠ VYLISOVAT?

Vylisuj si celou rostlinu s květem a kořenem.

## Medové jahody s mátou peprnou

dvě velké hrsti jahod, 10 lístků máty peprné, citrón, 3 polévkové lžice medu

Dobře umyté jahody můžeš rozkrájet na malé kousky. Posekej lístky máty na malé kousičky. Do misky vymačkej šťávu z poloviny citrónu a rozmíchej s medem. Teď přišel čas přidat jahody. Opatrně je promíchej, aby se krásně spojily se šťávou z medu. Nakonec celou směs posyp rozdrčenou mátou. Vše dej vychladit do lednice a osvěžující svačina je na světě.



Kvete od května do srpna.



10 až 30 cm vysoká

TO JE TÍHA!



Když tě bolí břicho, zkus čaj z listů. Lísty jahodníku můžeš usušit a budeš mít dobrý čaj po celou zimu.



ASI POBĚŽÍM...





# Dobromysl obecná



Vůně této bylinky ti bude určitě povědomá. Jistě se vine z kuchyně, když maminka připravuje oběd. Dobromysl se totiž používá jako koření a v sušené podobě se prodává v obchodě pod názvem oregano. Bylina bývá běžně vysoká kolem 60 cm, ale dokáže vyrůst i více, nádherně voní a není divu, že v ní lidé objevili skvělé a chutné koření.



květ



řez květem



Květy mají růžovou barvu a shlukují se do květenství. Vůni dobromysli nejlépe poznáš, když utrhneš jeden její lísteček a rozemneš ho mezi prsty.



**DOBROMYSL MY VČELY MILUJEME, PROTOŽE OBSAHUJE HODNĚ NEKTARU.**

Více informací o sušení bylinek se dozvíš na straně 32.



Pro sušení uřízni bylinky asi pět centimetrů nad zemí, nadelej z nich svazečky a ty pak zavěs někam na suché stinné místo, kde dobře proudí vzduch. Sušením ještě získají na své vůni. Usušené svazečky ulož do skleněné nádoby. Kdykoliv je stačí jen vytáhnout, rozdrobit mezi prsty a máš skvělé koření do jídla.



Dobromysl roste na pasekách a stráních, kde vyhledává dostatek slunce. Můžeš ji ale najít i v křovinách nebo řídkých lesích. Často si ji lidé pěstují v zahradě.





## Čaj z dobromysli pro klidný spánek

1 čajová lžička dobromysli, 1 čajová lžička mateřídoušky, med dle chuti

Máte-li doma i mateřídoušku, můžeš ji přidat. Pokud ne, dej dvě lžičce dobromysli. Bylinky zalij horkou vodou, nechej chvíli odstát a po vychladnutí oslad' medem dle chuti.

Med nepřidávej do úplně horkého čaje, ale vždy počkej, až vychladne. Při vysokých teplotách ztrácí včelí med mnoho ze svých zdraví prospěšných složek.



## Dobromysl jako koření oregano

Čerstvou i sušenou dobromysl můžeš přidávat do všech možných jídel. V Itálii ji dávají na pizzu, ale dají se s ní ochutit i mnohá další jídla.



## VYPĚSTUJ SI DOBROMYSL

Chceš mít dobromysl celý rok čerstvou? V květinářství se dá koupit již vzrostlá, můžeš si ji ale také zkusit vypěstovat ze semínka. Dají se zakoupit v každém zahradnictví. Zasad' semínko do květináče za okno a udržuj ho stále ve vlhku. Zhruba za tři týdny ti květinka vyklíčí. Potřebuje hodně světla a pravidelně zalévat, jinak není vůbec náročná.



Dobromysl je dobrá proti kašli, na uklidnění před spánkem po dni plném zážitků, umí zlepšit špatnou náladu.

TO BUDE ASI DOBRÉ...



Dříve lidé věřili, že svazeček dobromysli ochrání jejich dům před zlými silami. Na pověry nevěříme, ale zavěšený bylinkový svazeček vypadá moc pěkně a navíc krásně provoní místnost.

## CO SI MŮŽEŠ VYLISOVAT?

Vylisuj si celou rostlinu s květem a kořenem.



Kvete od června do září.



Dorůstá až do výšky 90 cm.

