



# Jahoda obyčajná



Túto kvetinu určite poznáš a pri letnej prechádzke v lese neodoláš a zohneš sa po jej sladký červený plod. Kto by tiež nemal rád sladké lesné jahody, ktoré sa na jazyku len tak rozplývajú. Možno iný druh jahody doma pestujete v záhrade, ale lesnej jahode sa aj tak žiadna iná nevyrovná.



kvet



rez kvetom



plod



rez plodom

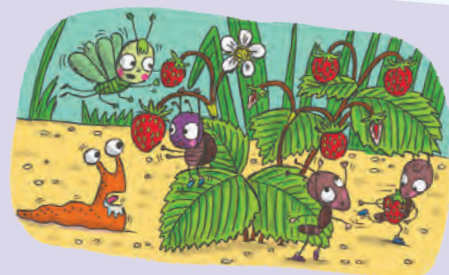


rez plodom



V letných mesiacoch začnú z trávy na lúkach, čistínach a na medziach okolo ciest vykúkať drobné žltobiele kvety. Akonáhle odkvitnú, objaví sa plod, spočiatku zelený, ale slniečko ho čoskoro zafarbí dočervena. To je pre všetkých znamenie, že nastal správny okamih a jahoda je sladká ako med.

Krásne svetlozelené lístky jahody majú nápadný okraj, zubatý ako píłka na drevo. Zo spodnej časti stonky vyrastajú dlhé sľahúne, z ktorých po zakorenení vyrastie nová rastlinka. Tak sa jahoda rozmnožuje.



Nie si jediný, kto jahody zbožňuje, tak sa poponáhľaj, aby ti niečo zostalo.



## Čaj z jahody alebo letná malinovka

10 listov jahody, niekoľko plodov alebo lístkov ostružiny malinovej, citrón, med

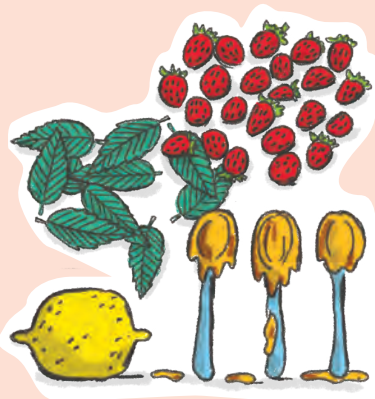
Listy jahody sú všeliekom na mnohé ľudské neduhy. Ak nazbieraš mladé lístky, môžeš si z nich skúsiť uvariť dobrý čaj. Keď ich zmiešaš s inými rastlinkami, získaš ešte zaujímavejšiu chuť. Zmiešaj lístky bylín a zalej ich štvrt litrom horúcej vody. Nechaj 15 minút stať, potom do čaju vytlač trochu šťavy z citróna a všetko oslad' medom. Môžeš piť teplé alebo nechaj odvar vychladnúť, pridaj ľad a budeš mať výbornú letnú malinovku. Dobrú chuť!



## Medové jahody s mäťou piepornou

dve veľké hrste jahôd, 10 lístkov mäty piepornej, citrón, 3 polievkové lyžice medu

Dobre umyté jahody môžeš pokrájať na malé kúsky. Posekaj lístočky mäty na malé kúsky. Do misky vytlač šťavu z polovice citróna a rozmiešaj s medom. Teraz prišiel čas pridať jahody. Opatrne ich premiešaj, aby sa krásne spojili so šťavou z medu. Nakoniec celú zmes posyp rozdrvenou mäťou. Všetko daj vychladiť do chladničky a osviežujúca desiata je na svete.



TO JE ŤAŽKÉ.



Keď ťa bolí brucho, skús čaj z listov. Listy jahody môžeš usušiť a budeš mať dobrý čaj na celú zimu.

Jahody zbieraj najlepšie skoro ráno, hneď ako opadne rosa. Alebo až večer. V týchto častiach dňa sú totiž jahody najvoňavejšie.



## ČO SI MÔŽEŠ VYLISOVAŤ?

Vylisuj si celú rastlinu s kvelom a koreňom.



Kvitne od mája do augusta.



10 až 30 cm vysoká





# Pamajorán obyčajný



Vôňa tejto bylinky ti bude určite povedomá. Šíri sa z kuchyne, keď mama pripravuje obed. Pamajorán sa totiž používa ako korenie a v sušenej podobe sa predáva v obchode pod názvom oregano. Bylina býva bežne vysoká okolo 60 cm, ale dokáže narásť aj viac. Nádhorne vonia a niet divu, že v nej ľudia objavili skvelé a chutné korenie.



kvet



rez kvetom



Kvety majú ružovú farbu a zhlukujú sa do kvetenstva. Vôňu pamajoránu najlepšie spoznáš, keď si odtrhneš jeden jeho lističek a rozmrviš ho medzi prstami.



**PAMAJORÁN MY VČELY MILUJEME, LEBO OBSAHUJE VEĽA NEKTÁRU.**

Viac informácií o sušení bylínok sa dozvieš na strane 32.



Pamajorán rastie na rúbaniskách a stráňach, kde vyhladáva dostatok slnka. Môžeš ho ale nájsť i v kroví alebo v redších lesoch. Často si ho ľudia pestujú v záhrade.



Na sušenie odrez bylinky asi päť centimetrov nad zemou, narob z nich zväzочки a tie potom zaves niekam na suché miesto v tieni, kde dobre prúdi vzduch. Sušenie ešte znásobí ich vôňu. Usušené zväzочки ulož do sklenej nádoby. Kedykoľvek ich stačí len vytiahnuť, rozdrobiť medzi prstami a máš skvelé korenie do jedla.





TO BUDE ASI DOBRÉ...



Kedysi ľudia verili, že zväzoček pamajoránu ochráni ich dom pred zlými silami. Poverám neveríme, ale zavesený bylinkový zväzok vyzerá veľmi pekne a navyše krásne rozvoní miestnosť.

## Čaj z pamajoránu pre pokojný spánok

1 kávová lyžička pamajoránu, 1 kávová lyžička materej dúšky, med podľa chuti

Ak máte doma materinu dúšku, môžeš ju pridať. Ak nie, daj dve lyžice pamajoránu. Bylinky zalej horúcou vodou, nechaj chvíľu odstáť a po vychladnutí oslaď medom podľa chuti.



Med nepridávaj do horúceho čaju, ale vždy počkaj, kým vychladne. Pri vysokých teplotách stráca včeli med mnohé zo svojich zdraviu prospešných zložiek.



## Pamajorán ako korenie oregano

Čerstvý i sušený pamajorán môžeš pridávať do všemožných jedál. V Taliansku ho dávajú na pizzu, môžeš ho ale použiť ako ochucovadlo do mnohých iných jedál.



## ČO SI MÔŽEŠ VYLISOVAŤ?

Vylisuj si celú rastlinu s kvetom a koreňom.



Kvitne od júna do septembra.



Dorastá až do výšky 90 cm.

### VYPESTUJ SI PAMAJORÁN

Chceš mať pamajorán po celý rok čerstvý? V kvetinárstve sa dá kúpiť už odrastený, môžeš si ho ale tiež skúsiť vypestovať zo semienka. Dajú sa kúpiť v každom záhradníctve. Zasad' semienko do kvetináča za okno a udržuj ho stále vo vlhku. Asi po troch týždňoch ti kvetinka vyklíči. Potrebuje veľa svetla a pravidelnú zálievku, inak nie je vôbec náročná.



Pamajorán je dobrý proti kašľu, na upokojenie pred spánkom po dni plnom zážitkov, vie zlepšiť zlú náladu.

