






# Ukázková přírodní a dobrodružná zahrada



Monika Kovalská 

+420 733 132 583 

[ms.nove.veseli@seznam.cz](mailto:ms.nove.veseli@seznam.cz) 

[www.msnoveveseli.cz](http://www.msnoveveseli.cz) 



Jsme vesnická MŠ s 1300 obyvateli  
a 5 spádovými obcemi,  
máme 100 dětí a zahradu 2400 m<sup>2</sup>.  
Spolu s environmentálním ŠVP  
plníme program Ekoškola a SZŠ.



# Jedlé květy obecně

Jedlé květy v našich jídelničkách nejsou žádnou novinkou.

Znali je již staří Řekové a třeba Indové.

V Číně a Japonsku se dokonce některé květy pojídají již tisíce let (chryzantémy, kamélie)



## Čisté květiny a plevel

Trháme v prostředí, které není zasaženo chemickými postřiky, exkrementy zvířat, prachem z rušných cest a emisemi aut. Nejlépe na vlastních zahradách či loukách.



## Znalost květin i plevel

Nemusíte být znalci rostlin, ale základní orientace je na místě. V případě, že nevíte, použijte mobilní aplikace iNaturalist či PlantNet. Obecně - na zahradě pěstujte to, co znáte 😊



## Zdravé květy a plevel

Nepoužívejte květy či plevel povadlé, chycené nějakou plísní či chorobou, nejlépe natrhat a hned připravovat. Lze chvíli skladovat namočené ve vodě v lednici v chladu, ale ubírá to na čerstvosti

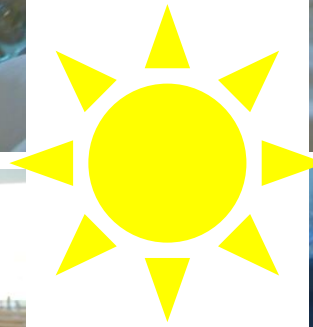


# Jak použít divoké plané rostliny k jídlu?

V podmínkách MŠ jedlé rostliny používáme na ochutnávání, k jídlu, k ozdobení jídla, na sušení, na šťávy a sirupy, na pečené čaje či jako přísadu do netradičních džemů.

- Smrčina na zahradě školky se hodí jako prostor pro divoké a dobrodružné hry dětí, ale i pro sběr jarních výhonků na sirup za studena
- Můžete použít i výhonky borovice.
- Vrstvíme na sebe ve stejném poměru výhonky, cukr, 3 kolečka citrónu, poté fólií uzavřete a dáte na slunečné místo





# Jedlé květy a plevel



- Při zakládání zahrady přemýšlejte nad osivem – tam, kde je to vhodné, vysejte divoké loučky s květinami, které se mohou konzumovat (sedmikráska, macešky, fialky, pampelišky – použití do nápojů)

[Planta naturalis | Prodej bylin a směsí přírodních luk](http://plantanaturalis.com)

- <http://plantanaturalis.com>

- I další zelené rostliny jsou velmi užitečné – jitrocel, listy pampelišky, kopřivy, kontryhel, bršlice kozí noha (použití do závinů, na pesta, do salátů)



# Byliny a bobuloviny



- Na zahradách MŠ běžně pěstujeme bobuloviny jako ostružiny, borůvky, maliny, rybíz, dále plody stromů, vhodný je černý jeřáb, červený jeřáb, třešeň, jablň
- Dále se na zahradách školek v hojné míře pěstují byliny, od nejpoužívanějších, jako je máta a meduňka, po ty méně – estragon, pelyněk, stévie, rozmarýn, vavřín (bobkový list). Vše jsou trvalky vyjma posledních tří jmenovaných.



# Jedlé květy v kuchyni

V kuchyni MŠ je nejvíce používáme k ochucení vody, k ozdobení dezertů (jogurty + dýňové pyré a sedmikráska), ozdobení chlebu s pomazánkou .

- Voda je pro děti lákavější, ze zkušenosti k ní tíhnou starší děti ( mladší se k tomu musí „dopracovat“ 😊 )
- Kombinujeme zeleninu a byliny, ovoce a byliny, květy a byliny





# Jedlé květy v nápojích

Další variace 😊







# Z čeho lze čerpat?

## Odkazy na web

Linda Mahelová –  
bylinkářka

<https://www.provonenyden.cz/>

[linda@lindamahelova.cz](mailto:linda@lindamahelova.cz)

## Literatura

Jana Vlková – Květinová kuchařka

- Kytky k jídlu
- Pampelišky k jídlu

## Otevřené zahrady

K inspiraci lze využít kampaně Víkend otevřených zahrad, kde lze načerpat informace a sdílet dobrou praxi škol a školek





## Závěrem ☺

Jedlé květiny oživí naše jídelníčky, jsou nádherným dekorativním prvkem, který jídlo posune o třídu výš. Zbavíme-li se strachu a obav, jedlé květiny nám mohou přinést mnoho dobrého - obsahují řadu látek, které jsou pro naše tělo důležité: vitaminy, minerální látky, flavonoidy, saponiny, křemičitany, zdraví prospěšné tuky... Tyto zmíněné látky nám přirozeně pomáhají posilovat naši imunitu proti virům a bakteriím, podporují metabolismus, působí protizánětlivě, protiplísňově, zlepšují činnost trávicího systému, omezují aktivitu volných radikálů, rozpouští hleny, zvyšují odolnost vůči stresu...



DOBROU CHUŤ na  
Vašich zahradách

