Čo nájdeš vo svojej súprave:



Obsah balenia:

✓	Č.	Názov	Počet	Č. výr.
○	1	Hárok nálepiek	1	717182
○	2	Pažítka (Schnittlauch)	1	717185
○	3	Mäta (Pfefferminze)	1	717183
○	4	Citrónová bazalka (Zitronen-Basilikum)	1	717184
○	5	Mažiar s tĺčikom	1	717186
○	6	Sklenník	1	705803
○	7	Drevené zapichovacie štítky	3	717187
○	8	Drevená tyčinka	1	713654
○	9	Drevená špachtľa	1	000239
○	10	Pipeta	1	708761
○	11	Odmerka	1	065100
○	12	Kvetináčiky	5	713812

Diely, ktoré nie sú v súprave, sú v časti »POTREBUJEŠ« označené kurzívou.

Tip!

— Potrebné prísady nájdeš pri receptoch na príslušných stranách návodu.

ČO BUDEŠ EŠTE POTREBOVAŤ:

Na pestovanie a starostlivosť o rastliny: substrát na výsev a bylinky, voda, kancelárske spinky, črepy z kvetináča alebo ploché kamene, kvetináče (ø 10 až 12 cm), stará polievková lyžica
Na zber: kuchynské nožnice, špagát, prázdne čisté poháre so skrutkovacím viečkom, doštička na krájanie, nôž, nádoba do mrazničky
Kuchynské vybavenie: handrička na riad, misa, varecha, malý pohár so skrutkovacím viečkom, jemné kuchynské strúhadlo, odšťavovač, miska, odmerka, rýchlovarná kanvica, malé sitko, žiaruvzdorný džbán, čajník, 2 veľké pevné poháre

— OBSAH

Obsah balenia ..... **vnútorná strana obálky**
Obsah 1
Dôležité upozornenia pre dospelých 2

POKUSY OD STRANY 3
Pestuj čerstvé bylinky 3
Recepty do bylinkovej kuchyne 11

TIP

ĎALŠIE ZAUJÍMAVOSTI
NÁJDEŠ V ČASTI: »PRE ZVEDAVCOV«
NA STRANE 16







Milé deti!

Siatie rastlín je napínavá vec! Sleduj, ako tvoje bylinky rastú, a premeň ich na skvelé dobroty!

— Netreba vám oveľa viac ako zeminu, vodu a trochu trpezlivosti, aby ste zažili, ako z drobných semienok vyrastú malé zelené rastlinky. Koreňmi si zo zeme berú „potravu pre rastliny", takzvané živiny, a rýchlo rastú. Už čoskoro budete môcť zbierať vlastné bylinky.

Veľa zábavy pri záhradníčení!

Hurá!
— ideme na to!

— DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

POZOR!

Nevhodné pre deti do 3 rokov. Nebezpečenstvo udusenia – malé časti môžu byť prehltnuté alebo vdýchnuté.

Obal a návod uschovajte, pretože obsahujú dôležité informácie.

TIP

— Ak má vaše dieťa známe alergie, vyhnite sa kontaktu s príslušnými rastlinami a prísadami a dávajte pozor na možné skrížené alergie.

Veľa zábavy!

Milí rodičia!

— S Bylinkovou záhradou môžu deti od 6 rokov získať prvé skúsenosti s pestovaním rastlín a vlastnú úrodu použiť na prípravu jednoduchých jedál a nápojov.

Pomáhajte svojmu malému bádateľovi pri pestovaní byliniek a skúšaní receptov, pretože v tomto veku sú zvedavosť a chápavosť detí často rozvinutejšie ako ich manuálna zručnosť.

Prečítajte si spolu opisy a pozorne si s dieťaťom prezrite obrázky. Spoločne nájdite dobre osvetlené miesto, ktorému nič neuškodí a kde môžete nerušene pracovať. Majte poruke handričku alebo papierové utierky, keby sa voda alebo zemina vyliali či vysypali.

Odporúčame si vopred pripraviť všetok materiál. A ak sa niečo hneď nepodarí, povzbuďte dieťa, aby to skúsilo znova.

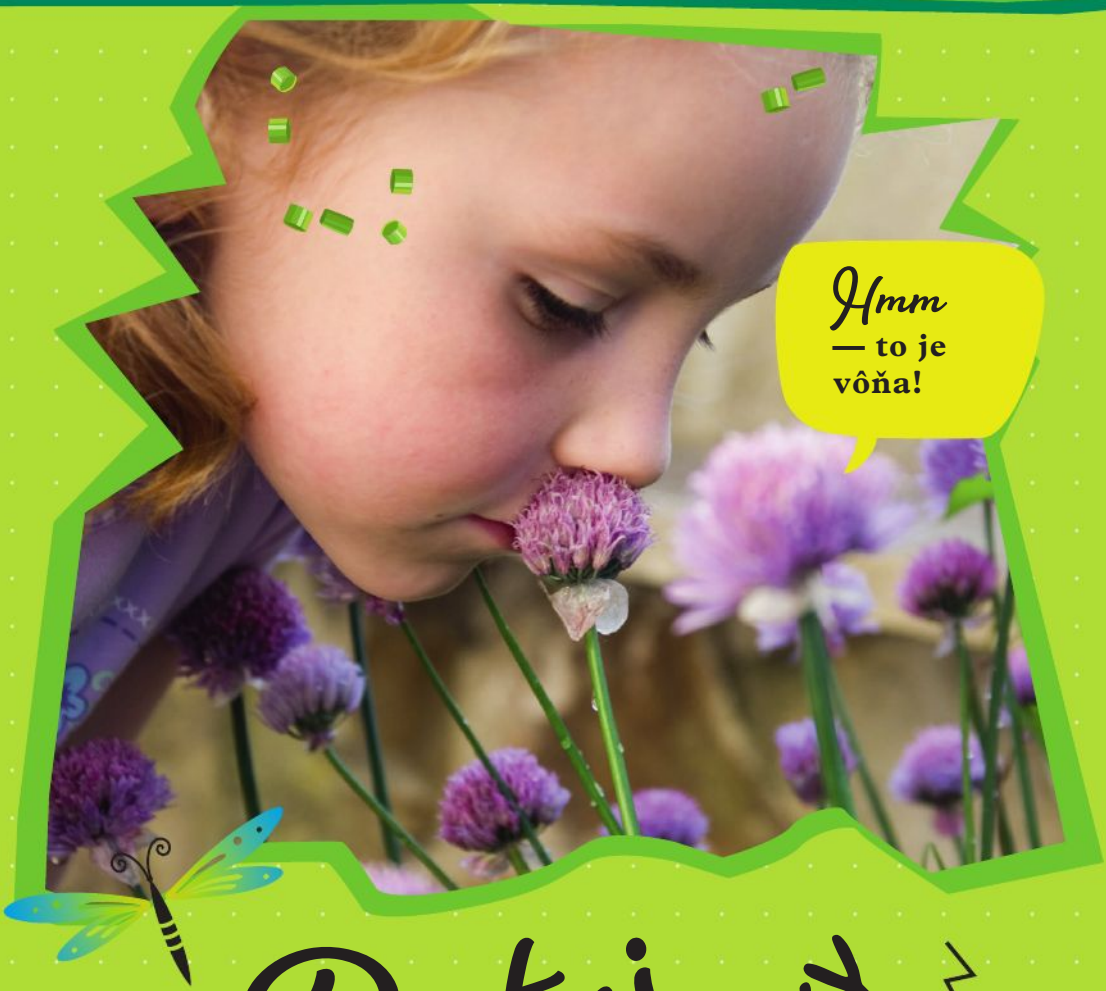
Hoci priložené semienka klíčia rýchlo, kým uvidíte prvé zmeny, treba trochu trpezlivosti. Vysvetlite dieťaťu, že rastliny jednoducho potrebujú na rast čas. Pripomínajte mu, aby rastlinky pravidelne polievalo. Tak sa naučí prevziať zodpovednosť.

Skleník postavte na miesto, ktorému nič neuškodí a kam sa nedostanú malé deti ani zvieratá. Aby nedošlo k zámene, nemali by byť v blízkosti izbové rastliny. Po záhradníčení si dôkladne umyte ruky!

Ak dieťa pri príprave receptov potrebuje nôž alebo rýchlovarnú kanvicu* alebo ak pri pokusoch potrebuje viac pomoci, označili sme tieto miesta symbolom:



* Recepty sú navrhnuté tak, aby sa naraz ohrievalo najviac ½ litra vody. Takéto množstvo sa malým rukám ľahšie zvláda. Niektoré rýchlovarné kanvice však majú vyšší minimálny objem náplne. Dodržiavajte, prosím, pokyny výrobcu!



Pestuj čerstvé bylinky

Už si niekedy sám zasadil bylinky? Je to celkom jednoduché! Tvoje malé rastlinky rastú najlepšie v skleníku. Keď podrastú, môžeš ich presadiť, aby mali viac miesta.

Vyzdob si skleník

Potrebuješ

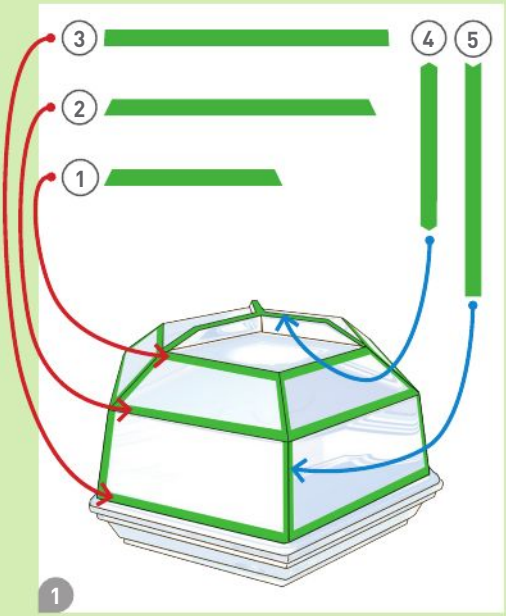


+ nožnice

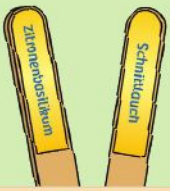
Postup

1. Najprv nalep na skleník úzke zelené nálepky. Na obrázku vidíš, ktorý pásik patrí na ktoré miesto. Najľažšie sa nalepujú najdlhšie pásiky (3) – najlepšie bude, keď ti pri tom pomôže dospelý.

2. Teraz môžeš skleník vyzdobiť farebnými úponkami, kvetmi a hmyzom. Nálepky rozmiestni, ako sa ti páči!







TIP

— Popros dospelého, aby ti drevené zapichovacie štítky prestrihol pevnými nožnicami v strede. Potom na ne nalep nálepky s názvami byliniek a zapichni ich do správnych kvetináčikov.



VÝSEV

Vysej mätu a citrónovú bazalku

Potrebuješ



+ substrát na výsev a bylinky, voda, kancelárske spinky





Postup

1. Drevenou špachtľou nasyp do kvetináčikov trochu substrátu na výsev. Zeminu zľahka pritlač.
2. Do jedného kvetináčika nasyp niekoľko semienok mäty piepornej (Pfefferminze). Do ďalších dvoch kvetináčikov daj niekoľko semienok citrónovej bazalky (Zitronen-Basilikum). Dôležité: Semienka nezasypávaj zeminou! Opatrne ich pritlač.
   Vrecúška so semienkami uzavri kancelárskymi spinkami a vráť ich do súpravy.

3. Nalej do odmerky trochu vody a semienka opatrne zalej pipetou. Kvetináčiky postav do skleníka, zatvor ho a polož na svetlé miesto pri okne.

Zeminu udržiavaj stále vlhkú, ale nie mokrú. V priehlbinách spodnej časti sa nesmie hromadiť voda. Skleník každý deň na pár minút otvor, aby dnu prúdil čerstvý vzduch.


3

ČO SA DEJE ?

— Vlhkosť a teplo prebúdzajú semienka k životu. Hovorí sa aj, že semienka klíčia. Podľa ročného obdobia to trvá niekoľko dní až 2 týždne. Potom uvidíš prvé zelené lístky, takzvané klíčne listy. Niektoré semienka klíčia v tme, iné, ako tvoja mäta a citrónová bazalka, potrebujú svetlo. Preto sa im hovorí semienka klíčiace na svetle.



TIP

— Takto používaš pipetu:



1. Palcom a ukazovákom stlač koniec pipety a ponor pipetu do vody.



2. Keď palec a ukazovák „pustíš“, voda sa nasaje do pipety.



3. Keď hornú časť pipety znova stlačíš, voda z nej vykvapká.

VÝSEV

Vysej pažítku

Potrebuješ



+ substrát na výsev a bylinky, voda, kancelárska spinka

Postup

1. Oba kvetináčiky naplň substrátom na výsev a zľahka ho pritlač.
2. Do každého kvetináčika nasyp niekoľko semienok pažítky (Schnittlauch). Vrecúško so semienkami uzavri kancelárskou spinkou a vráť ho do súpravy.
3. Semienka zasyp tenkou vrstvou zeminy. Zeminu potom opatrne pritlač.
4. Semienka opatrne zalej pipetou. Kvetináčiky postav do skleníka, zatvor ho a polož na svetlé miesto pri okne.

Zeminu udržiavaj stále vlhkú, ale nie mokrú. V priehlbinách spodnej časti sa nesmie hromadiť voda. Skleník pravidelne vetraj.







ČO SA DEJE ?

— Asi po 1 až 2 týždňoch sa zo zeminy vystrčia jemné zelené špičky rastliniek.

Tvoje rastliny potrebujú viac miesta

Potrebuješ



+ niekoľko črepov z kvetináča alebo plochých kameňov, niekoľko kvetináčov (priemer 10 až 12 cm), starú polievkovú lyžicu, substrát na bylinky, vodu, (neskôr hnojivo)

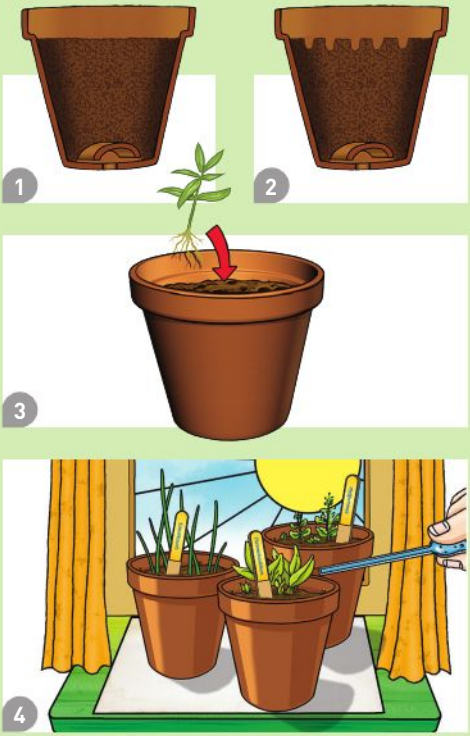
Postup

1. Keď je rastlinkám v kvetináčikoch tesno, mal by si ich presadiť, aby mali viac miesta. Do každého väčšieho kvetináča polož črep alebo plochý kameň. Nasyp substrát na bylinky a zľahka ho pritlač.

2. Prstami urob v zemine niekoľko jamiek.

3. Drevenou tyčinkou nakypri zeminu v malých kvetináčikoch. Rastliny opatrne vyber. Rastliny jemne vlož do pripravených jamiek. Zeminu okolo nich opatrne pritlač.

4. Teraz musíš novo zasadené rastlinky poliať. Kvetináče postav na svetlé miesto. V lete ich môžeš dať von na chránené miesto.



ČO SA DEJE ?

— Vo väčších kvetináčoch majú bylinky viac miesta. Nová zemina obsahuje aj viac živín – to sú látky v zemi, ktoré rastlinám slúžia ako potrava a ktoré potrebujú na rast.

TIP

— Pred každým polievaním skontroluj prstom, či je zemina suchá. Väčšinou stačí polievať raz za niekoľko dní. Po čase rastliny živiny v zemine spotrebujú. Občas ich prihnoj, aby lepšie rástli. Popros o pomoc dospelého!

Zber, sušenie a mrazenie byliniek

Potrebuješ



+ kuchynské nožnice, špagát, prázdne čisté poháre so skrutkovacím viečkom, doštičku na krájanie, nôž, nádobu do mrazničky

Postup

1. Keď sú tvoje rastliny silné a zdravé, je čas na zber. Mätu a citrónovú bazalku by si mal zbierať skôr, ako zakvitnú. Pri pažítke sú stonky s kvetmi drevnaté a nechutia tak dobre. Vyzerajú však veľmi pekne – daj ich do vázy!

   Pri zbere odstrihni stonky kuchynskými nožnicami tesne pri zemi. Bylinky môžeš spracovať čerstvé, usušiť alebo zamraziť. Nie každý spôsob sa však hodí pre každý druh byliniek.

2. Mätu a citrónovú bazalku môžeš usušiť. Dávaj pozor, aby na odstrihnutých stonkách už neboli semienka. Zviaž ich do kytičiek a zaves ich hore nohami. Keď pri dotyku šuštia, bylinky sú suché. Nasyp ich napr. do čistých pohárov so skrutkovacím viečkom a uchovávaj ich na suchom a tmavom mieste.

3. Pažítku a citrónovú bazalku môžeš zamraziť. Bylinky na doštičke nadrob. Popros o pomoc! Daj ich do nádoby do mrazničky, označ ju – a hor sa do mrazu. Vydržia tam asi rok.







ČO SA DEJE ?

— Bylinky chutia najlepšie čerstvé. Hovorí sa aj, že majú najviac arómy. Ale aj sušené a zamrazené sa dajú použiť do mnohých jedál.

Ako používať mažiar

Potrebuješ



+ rôzne prísady, handrička na riad

Postup

1. Tvoj mažiar sa skladá z misky a akejsi paličky z porcelánu, ktorej sa hovorí tĺčik. Mažiarom a tĺčikom sa dajú rozdrviť čerstvé aj sušené bylinky. Väčšinou sa pred drvením pridávajú ďalšie prísady. Tak sa dajú pripraviť napríklad suché zmesi korenín alebo pasty a omáčky.

   Najprv daj do mažiara všetky prísady. Mal by byť naplnený najviac do tretiny, inak zmes pri drvení vypadne.

   Ak si pravák, drž tĺčik v pravej ruke, ľaváci naopak. Mažiar pevne drž druhou rukou. Tĺčikom otáčaj a tlač ho proti prísadám v miske. Tak sa rozdrvia medzi drsným dnom mažiara a drsným povrchom tĺčika.

   Drv dovtedy, kým nebudú všetky zložky rovnako veľké a nevznikne rovnomerný prášok alebo hladká pasta.

2. Ak sú medzi prísadami veľké zrná alebo iné veľké tvrdé kúsky, môžeš ich najprv roztĺcť a až potom začať drviť, ako je opísané vyššie.

3. Po použití treba mažiar a tĺčik umyť. Najlepšie len teplou vodou a handričkou, pretože prostriedok na riad sa ľahko usadí na drsnom porceláne. Ak si drvil len suché, nemastné prísady, stačí časti utrieť suchou utierkou alebo vykefovať kefkou.







Recepty DO BYLINKOVEJ KUCHYNE

Chceš vedieť, ako z byliniek vyčaruješ chutné jedlá a osviežujúce nápoje? Tu nájdeš skvelé recepty s bazalkou, pažítkou a spol.!

RECEPT 1

Chutný pažítkový tvaroh

Potrebuješ

Pre 1 porciu

– 1 hrsť pažítky
+ 125 g nízkotučného tvarohu
+ 2 polievkové lyžice mlieka
+ korenie a soľ
+ kuchynské nožnice, misa, varecha



TIP

— Ak chceš, môžeš do tvarohu pridať aj iné nadrobno nakrájané bylinky, ako žeruchu alebo petržlen, nakrájané reďkovky alebo dokonca trochu nadrobno nakrájanej cibule alebo jarnej cibuľky. Tento chutný tvaroh sa skvele hodí na čerstvý krajec chleba alebo k zemiakom v šupke.

Postup

Tvaroh vyklop do misy. Potom pažítku nastrihaj nožnicami nadrobno. K tvarohu pridaj mlieko, korenie, soľ a pažítku. Teraz všetko premiešaj. A tvaroh je hotový!



RECEPT 2

Bazalková soľ

Pre 1 malý pohár

Potrebuješ



– 6 listov sušenej bazalky
+ 2 čajové lyžičky hrubej morskej soli
+ malý pohár so skrutkovacím viečkom

Postup

Daj do mažiara 3 listy bazalky a 1 čajovú lyžičku soli a obe prísady rozotri na úplne jemný, rovnomerný prášok. Ochutenú soľ nasyp do malého pohára so skrutkovacím viečkom. Potom rozotri zvyšné prísady a prášok nasyp tiež do pohára. Uchovávaj ho na suchom a tmavom mieste.

Bazalková soľ chutí obzvlášť dobre k čerstvým paradajkám!

TIP

— Zo soli a sušených byliniek môžeš pripraviť mnoho ďalších druhov ochutenej soli. Samozrejme môžeš zmiešať aj viac druhov byliniek. Vždy by si mal zmiešať asi jeden diel byliniek s dvoma dielmi soli.



RECEPT 3

Ovocný šalát s limetkovo-mätovým cukrom

Pre 1 porciu

Potrebuješ



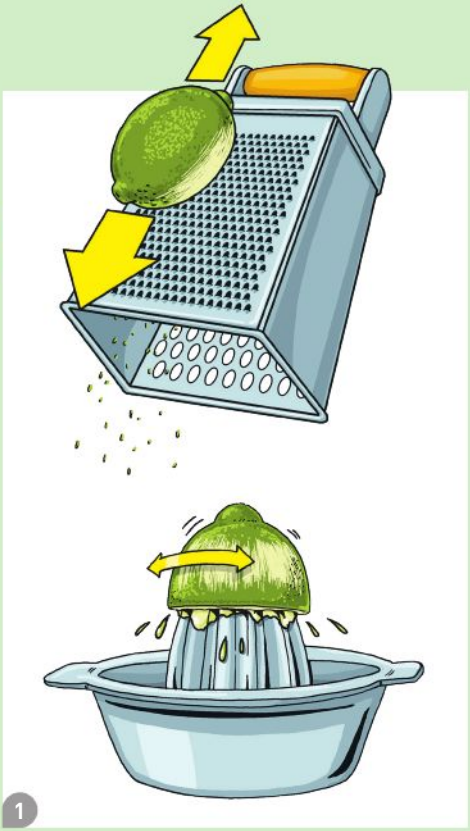
– 6 listov čerstvej mäty piepornej
+ 1 bio limetka
+ 2 čajové lyžičky cukru
+ asi 250 g ovocia, miska
+ jemné kuchynské strúhadlo, odšťavovač
+ doštička na krájanie a nôž

Postup

1. Limetku a lístky mäty dôkladne umy a osuš. Potom z limetky nastrúhaj kôru a vytlač šťavu. Ovocie umy, nakrájaj nadrobno a daj do misky.

2. V mažiari rozdrv 1 čajovú lyžičku cukru, polovicu limetkovej kôry a 3 lístky mäty, kým cukor nezozelenie. Túto prvú porciu mätového cukru pridaj k ovociu.

   Potom rozdrv druhú porciu mätového cukru a pridaj ju do misky spolu s limetkovou šťavou. Všetko premiešaj lyžicou. Hotovo!





TIP

— Namiesto limetky môžeš použiť aj polovicu bio citróna alebo bio pomaranča!

RECEPT 4

Mätový ľadový čaj

Pre 2 poháre

Potrebuješ

– 1 hrsť čerstvej mäty piepornej
+ doštička na krájanie a nôž
+ ½ litra vody, rýchlovarná kanvica
+ žiaruvzdorný džbán
+ malé sitko, čajník
+ bio limetka alebo citrón
+ 2 veľké pevné poháre
+ 4 polievkové lyžice citrónového sirupu
+ 200 ml pomarančovej alebo grapefruitovej šťavy
+ hodinky







Postup

1. Lístky mäty umy a osuš, nakrájaj na tenké pásiky a daj ich do žiaruvzdorného džbána. Niekoľko lístkov si nechaj na ozdobu.

2. Do rýchlovarnej kanvice nalej asi ½ litra vody a zapni ju. Vriacu vodu zalej na lístky. Teraz musia bylinky zostať v horúcej vode asi desať minút.

3. Na otvor čajníka polož sitko a čaj z džbána doň precedi. Nechaj čaj v čajníku vychladnúť a potom ho daj do chladničky.

4. Limetku (alebo citrón) dôkladne umy horúcou vodou, osuš ju a nakrájaj na tenké plátky. Do každého z oboch pohárov nalej 2 polievkové lyžice citrónového sirupu. Pridaj plátky limetky alebo citróna a zvyšné lístky mäty.

5. Každý pohár naplň do polovice mätovým čajom. Nakoniec dolej šťavu.





TIP

— Čaj chutí aj zo sušenej mäty! V zime ho samozrejme môžeš piť aj horúci. Šťavu vtedy jednoducho vynechaj a použi len jednu čajovú lyžičku sirupu. Ak nemáš doma citrónový sirup, môžeš ho nahradiť šťavou z polovice citróna a trochou cukru.

Čo je to vlastne korenie?



Vanilka SA ZÍSKAVA Z PLODOV ORCHIDEY VANILKY

— Korením môžu byť rôzne časti RASTLÍN, napríklad listy, kvety, kôra, korene, plody alebo semená. Môžu sa používať čerstvé, mrazené alebo sušené. Pri varení sa pridávajú do jedla, aby mu dodali určitú, väčšinou výraznejšiu chuť.

SOĽ teda v skutočnosti NIE JE KORENIE, hoci sa tak často nazýva. Nevyrába sa totiž z rastlín, ale je to minerál, ktorý sa ťaží v BANIACH alebo získava z MORSKEJ VODY.





TAK CENNÉ AKO ZLATO

— Mnohé koreniny, napríklad korenie, klinčeky alebo škorica, rastú v ďalekých krajinách, ako je India a celá juhovýchodná Ázia, kde je teplé podnebie. Musia sa prepravovať na veľké vzdialenosti a v minulosti boli veľmi vzácne a cenné ako zlato.

Celé stáročia vozili arabskí a perzskí obchodníci tento vzácny tovar v karavánach do Európy. Ľudia však už nechceli byť odkázaní na týchto obchodníkov, ktorí žiadali veľmi vysoké ceny. Portugalskí a španielski králi preto poverili svojich najlepších kapitánov, aby našli cestu po mori do Indie a priviezli koreniny do Európy sami.

V roku 1498 sa Portugalčanovi Vascovi da Gamovi podarilo obopláva ť južný cíp Afriky a doplávať do Indie. Objav tejto dôležitej obchodnej cesty mu priniesol bohatstvo a slávu.

