

### 1. Jaké bylinky můžeme najít v lese? Poznáš je podle nápovědy?

1. Je to keř či strom, který najdete spíše na okraji lesa. Sbírají se květy, plody i listy.
2. Jehličnatý strom dorůstající až 40 metrů. Sbírají se pupeny a mladé výhonky, ze kterých se vyrábí čaj, tinktura nebo koupel.
3. Roste ve vlhčích jehličnatých a smíšených lesích. Sbírají se mladé listy a tmavé kulaté plody.
4. Listnatý strom 10–20 metrů vysoký, sbírají se listy, listové pupeny a míza.
5. Statný strom dorůstající až 40 metrů výšky. Sbírá se hladká kůra, pupeny a žaludy (ty se používají jako kloktadlo při bolestech v krku).
6. Keř nebo strom vysoký asi 7 metrů. Sbírají se listy, květy a plody.
7. Vytrvalá bylina 20–40 cm. Sbírají se květy.
8. Vytrvalá bylina, která roste ve smíšeném lese. Sbírají se listy a sladké červené plody.
9. Pokud jej nepěstujeme v zahradě, najdeme jej nejspíše v podrostu borového či smíšeného lesa, je to jehličnatý keř až 6 metrů vysoký. Sbírají se plody, tzv. jalovčinky.



10. Jsou poloparazitické keříčky, které tvoří kulovité trsy v korunách stromů, nejčastěji na borovicích, jedlích, smrcích a akátech. Sbírají se vrcholky větvíček s plody.
11. Jednoletá bylinka s růžovofialovými květy a dlouhými zobákovitými plody. Celá rostlina nepříjemně páchne – odtud také její jméno. Sbírá se kvetoucí nať.
12. Planě rostoucí keř až 2 m vysoký s lesklými černými bobulemi. Sbírají se bobule a listy.
13. Vytrvalá bylinka roste ve světlých lesích a na pasekách. Sbírá se oddenek bez kořenů.
14. Vytrvalá bylinka se žlutými květy na okolíku, roste ve světlých lesích. Sbírají se květy, nať a oddenek s kořeny. Ovšem protože je rostlina chráněná, oddenek s kořeny se nesmí sbírat v přírodě
15. Keř až 3 metry vysoký roste na okrajích lesů, má drobné květy a černé plody. Sbírají se plody a kůra.
16. Vytrvalá bylinka až 60 cm vysoká, v lese ji najdeme spíše na pasece, protože potřebuje slunné stanoviště. Sbírá se kvetoucí nať.
17. polodřevnaté keříky 20–50 cm vysoké tvoří souvislé porosty na pasekách a v borových lesích. Sbírá se kvetoucí nať.



**Řešení:** 1. bez černý, 2. borovice lesní, 3. brusnice borůvka, 4. bříza bělokorá, 5. dub letní, 6. hloh obecný, 7. hluchavka bílá, 8. jahodník obecný, 9. jalovec obecný, 10. jmelí bílé, 11. kakost smrdutý, 12. meruzalka černá, 13. mochna nátržník, 14. prvosenka jarní, 15. řešetlák počitivý, 16. třezalka tečkovaná, 17. vřes obecný

## 2. Poznáš bylinky podle starých názvů?

a) Jafura, borovnice nebo černá jahoda



Říká se, že kdyby měl člověk takové zdraví jako borůvka, ani by nezastonal. Do borůvek totiž nejdou červi jako do jiného ovoce a po celou dobu vegetačního období neplesnivějí a zůstávají zdravé. Díky vysokému obsahu vitaminů a dalších cenných látek (jako jsou třísloviny a pektiny) pomáhají borůvky zvyšovat odolnost člověka vůči nemocím. Kromě vitaminů B a C obsahují také vitamin A, který ovlivňuje růst, a proto je tak důležitý pro děti. V listech brusnice borůvky se mimo jiné nachází hormon inzulin, přesněji fytoinzulin, jedinečný lék proti cukrovce. Listy se také používají při léčbě ekzémů a zánětů ústní sliznice.



b) Podkůvka, koňské kopyto, matčino líčko, bábuška

Pod těmito roztodivnými názvy byste ve starých herbářích našli žlutě kvetoucí bylinku **PODBĚL LÉKAŘSKÝ**. Je to jedna z nejčasnějších bylin - leckde se ještě na slunci třpytí sněhové závěje a on si už vykvétá. Květy jsou o to nápadnější, že se otevírají dlouho před tím, než vyraší listy. Původním domovem podbělu jsou vlhká hlinitá místa: příkopy lesních cest, úvozy či stržené břehy potoků. Najdete ho však i na rumišťích, lavinových drahách, v opuštěných hlinitých lomech, na nově navršených haldách či silničních nebo železničních náspech. To proto, že podběl patří mezi tzv. průkopnické rostliny, které jako první osídlují odhalenou půdu. Později však ustupuje, neboť nemiluje přílišnou konkurenci rostlin. Vyhýbá se také vyprahlým skalnatým stráním. Vysoký obsah slizovitých látek usnadňuje odkašlávání, podběl se proto používá k léčení zánětů průdušek a chronického kašle. Třísloviny v něm obsažené mají stahující účinky, toho se zase využívá při léčbě zánětů ústní a hltanové sliznice, zatímco mladé listy se přikládají jako obklady na opuchliny a při onemocněních cév.

c) origanum, zimní marjánka



**DOBROMYSL OBECNÁ** se používá místo opravdové majoránky, která je báječná v bramborové polévce. Jméno dobromysl, nebo také dobrá mysl, nedostala nadarmo, neboť čaj z této bylinky posiluje celé tělo i mysl. Můžete ji najít ve světlých dubových a borových lesích, na slunných křovinatých stráních či na okrajích cest. Dobromysl je celé léto obalená

včelami (je to významná medonosná bylina) a potěší nejen je, ale i nás svými krásnými růžovými kvítky.

### 3. Najdi v osmisměrce bylinky.

H	E	Ř	M	Á	N	E	K
L	L	A	B	E	Z	A	Š
U	E	O	D	P	K	M	A
CH	D	S	H	O	C	Á	L
A	U	U	S	I	H	T	V
V	B	T	B	H	L	A	Ě
K	C	E	V	O	L	A	J
A	K	V	Ů	R	O	B	Y

### 4. Vybarvi.

