

Vyzkoušejte recept na „med“ nebo některý z bylinných čajů.

### „Med“ ze smrkových výhonů

1 kg mladých smrkových výhonů  
3 celé citróny chemicky neošetřené (bio)  
1,5 l vody  
1,5 až 2 kg cukru

Omyté výhonky vařte ve vodě s nakrájenými citróny cca 30 minut. Nechte louhovat do druhého dne, sced'te, přidejte cukr a za stálého míchání vařte, dokud směs nezíská konzistenci medu. Za horka plňte do sklenic, otočte víčkem dolů a nechte vychladnout.

### Čaje z lesních bylin

Bylinné čaje byly v minulosti základním léčebným prostředkem, na který bychom ani dnes neměli zapomínat. Bylinky používejte čerstvé i sušené, při sběru se nesmí zapařit (sbírejte za sucha do košíku). Nedoporučuje se pít dlouhodobě čaj z jednoho druhu byliny, některé bylinky mohou škodit malým dětem (máta).

Listy:

- jahodníku (podporuje trávení)
- maliníku (průjmy)
- ostružiníku (průjmy)
- kopřivy (močové cesty)

Květy:

- lípy (při kašli a nachlazení)
- černého bezu (při nachlazení)

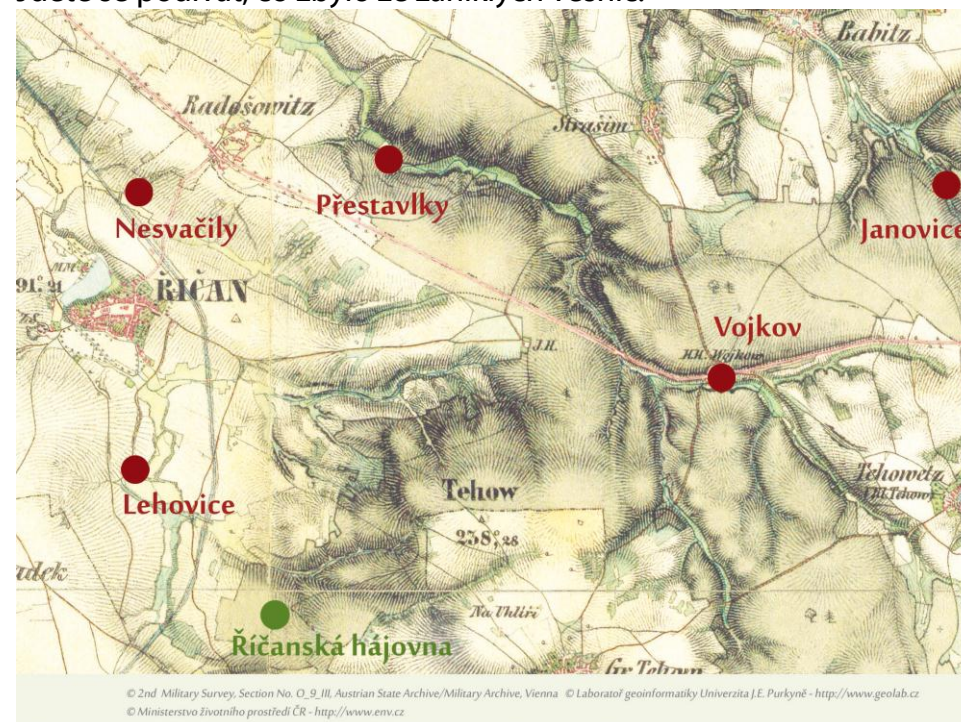
Máte nějaký osvědčený recept z lesních bylin? Napište nám ho. Recept zveřejníme na webových stránkách Muzea Říčany.

## Les jako zdroj tradice

### Venkovní expozice na Říčanské hájovně

Líbila se vám expozice? Chcete se dozvědět něco navíc? Máme pro vás několik tipů.

Jděte se podívat, co zbylo ze zaniklých vesnic.



mapa zaniklých vesnic v nejbližším okolí

Na místě zaniklých vsí zkuste vyhledat, kde vesnice ležela. Sledujte:

- stopy v terénu po cestách a polích
- existující vodní toky, pozůstatky již zrušených rybníčků a nádrží

Našli jste něco zajímavého? Nález zdokumentujte a kontaktujte Muzeum Říčany.

Vyzkoušejte recept na „med“ nebo některý z bylinných čajů.

### „Med“ ze smrkových výhonů

1 kg mladých smrkových výhonů  
3 celé citróny chemicky neošetřené (bio)  
1,5 l vody  
1,5 až 2 kg cukru

Omyté výhonky vařte ve vodě s nakrájenými citróny cca 30 minut. Nechte louhovat do druhého dne, scedte, přidejte cukr a za stálého míchání vařte, dokud směs nezíská konzistenci medu. Za horka plňte do sklenic, otočte víčkem dolů a nechte vychladnout.

### Čaje z lesních bylin

Bylinné čaje byly v minulosti základním léčebným prostředkem, na který bychom ani dnes neměli zapomínat. Bylinky používejte čerstvé i sušené, při sběru se nesmí zapařit (sbírejte za sucha do košíku). Nedoporučuje se pít dlouhodobě čaj z jednoho druhu byliny, některé bylinky mohou škodit malým dětem (máta).

Listy:

- jahodníku (podporuje trávení)
- maliníku (průjmy)
- ostružiníku (průjmy)
- kopřivy (močové cesty)

Květy:

- lípy (při kašli a nachlazení)
- černého bezu (při nachlazení)

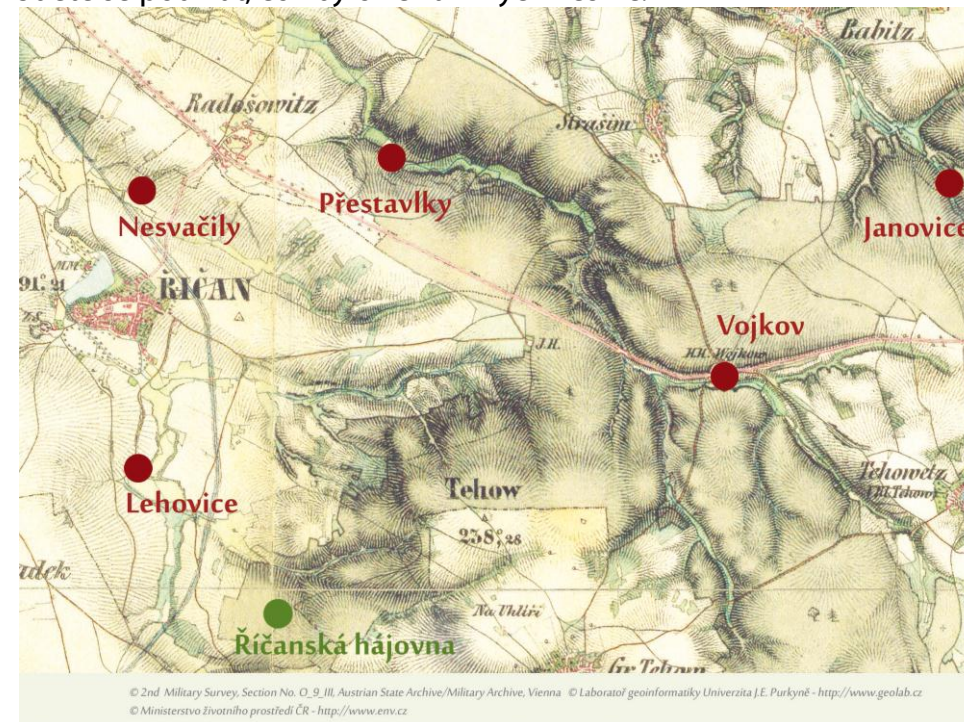
Máte nějaký osvědčený recept z lesních bylin? Napište nám ho. Recept zveřejníme na webových stránkách Muzea Říčany.

## Les jako zdroj tradice

### Venkovní expozice na Říčanské hájovně

Líbila se vám expozice? Chcete se dozvědět něco navíc? Máme pro vás několik tipů.

Jděte se podívat, co zbylo ze zaniklých vesnic.



mapa zaniklých vesnic v nejbližším okolí

Na místě zaniklých vsí zkuste vyhledat, kde vesnice ležela. Sledujte:

- stopy v terénu po cestách a polích
- existující vodní toky, pozůstatky již zrušených rybníčků a nádrží

Našli jste něco zajímavého? Nález zdokumentujte a kontaktujte Muzeum Říčany.