

# Hravé učebné materiály: Príhľava dvojdomá



## Nezbierajte žihľavu...

- ... keď kvitnú (sú dočasne jedovaté)
- ... ak listy sú sfarbené do fialova (rastlina má nedostatok vody a trpkú chuť)
- ... zo znečistených oblastí (zo zrejmých dôvodov!)
- ... bez rukavíc!

## Hľadanie najlepších listov

Majte po ruke nožnice alebo záhradnícke nožnice. Vezmite košík alebo tašku, aby ste ich vložili tam. Zbierajte najmladšie listy na vrchu. Listy dobre umyte v studenej vode. Blanšírujte v horúcej vode po dobu 2 minút, aby ste odstránili príhľavé chlípky žihľavy, potom vyžmýkajte prebytočnú vodu.

Žihľava sa používa po tisícročia na obnovenie krvného obehu pod kožou, na potlačenie artritídy v kĺboch a na zohriatie, pretože dráždi pokožku.

## Liečba vyrážky zo žihľavy

Pokiaľ je to možné, snažte sa nedotýkať sa poprhlenej oblasti prvých 10 minút. Je jednoduchšie odstrániť chemikálie zo žihľavy, ak sú vyschnuté. Použite mydlo a vodu na umytie chemikálií z povrchu kože - ale netrite. Ak nemáte k dispozícii mydlo a vodu, môžete použiť čistú handričku vodou, až kým nebude možné priestor správne vyčistiť. Po vyčistení a vysušení pomocou lepiacej pásky odstráňte zvyšné vlákna žihľavy. Ak je to potrebné, svrbenie zmierni dávka antihistaminika. Naneste na miesto krémy, ako je kalamínový roztok alebo hydrokortizón, aby ste zmiernili začervenanie a svrbenie. Použite vhodný paracetamol vzhľadom na vek alebo ibuprofén na úľavu od bolesti. Studený obklad môže poskytnúť dodatočnú úľavu, ale vyhýbajte sa horúcim teplotám. A neškriabať!

Oslávte Týždeň venovaný peknému správaniu k žihľavám (máj je vhodný čas - skôr ako zakvitnú, ak chcete s nimi variť).



Zablatené tváre

# Hravé učebné materiály: Príhľava dvojdomá

Žihľava má mnohoraké využitie, napríklad ako vlákno na textil a laná, čaj, čistenie pôdy, vlasové výrobky, farby, kompost, odpudzovače múch, rastlinné syridlo, úľavu od artritídy a jedlo.



## Čaj zo žihľavy dvojdomej

Tento bylinkový čaj má mnoho výhod a je plný všetkých druhov vitamínov a minerálov, ktoré podporujú prirodzenú funkciu tela, a rovnako tiež vyživuje vlasy a pokožku. Najlepšie na tom je, že ...  
**JE TO ZADARMO!**

- 1: Odstrihnite z vrchu rastliny dostatok veľkých listov žihľavy dvojdomej, aby ste naplnili malú misku (nebudte hrdinovia, noste rukavice).
- 2: Nechajte zovrieť vodu a nalejte ju do prázdnej misy.
- 3: Pridajte listy do chladiacej sa vody a počkajte až kým nezozelenajú.
- 4: Žihľavový čaj precedte do šálky.
- 5: Pridajte podľa chuti med 🍯

## Žihľavová polievka

### Prísady:

cibuľa, olivový olej alebo maslo, mrkva, žihľava, vývar, soľ a korenie, kyslá smotana.

### Inštrukcie:

Nakrájajte cibuľu na kocky a poduste na masle alebo oleji. Pridajte očistenú mrkvu pokrúpanú na kocky, zemiaky. Pridajte nasekaný strúčik cesnaku a zeler. Pridajte žihľavu. Pridajte vývar, soľ a korenie podľa chuti a duste 10 - 12 minút. Podávajte (môžete ako pyrė). Ozdobte pekne s kyslou smotanou.

## Žihľavový dip

### Prísady:

žihľava, olivový olej, pražený cesnak (2 strúčiky) alebo 1 čerstvý strúčik, alebo listy medvedieho cesnaku, čerstvá mäta, citrón, kajanské korenie, soľ, kyslá smotana.

### Inštrukcie:

Suroviny spolu zmiešame v mixéri. Ochutnajte a okoreňte. Podávajte s nakrájanou zeleninou, chrumkami alebo slanými tyčinkami.

# Hravé učebné materiály: Príhľava dvojdomá



## Pletenie povrázkov zo žihľavy

Nájdite si vysokú a rovnú žihľavu a vytrhnite ju. Odstráňte v hrubých rukaviciach príhľavé chlípky a listy žihľavy, až kým neostane holá stonka. Stlačte stonku medzi palcom a ukazovákom, a potom prejdite palcom nechťu po stonke a otvorte ju. Teraz ohnite stonku dozadu cez prst, aby sa zlomili vnútorné vlákna. Odstráňte ich a nechajte iba vonkajšie vlákna. Vlákna nechajte trochu vyschnúť pred pletením a preložte vlákna na polovicu dĺžky, potom vlákno rolujte medzi prstami, kým sa nedostanete na koniec, potom ich pustite. Vlákna sa začnú lámať. Tento krok opakujte, až pokým nevznikne kúsok lanka. Môžete potom použiť šnúru na tkanie a na zviazanie všetkého spolu.

Meek (2015, s. 12)

## Inšpirácie

Prečítajte si o úlohe žihľavy v príbehu od Hansa Christiana Andersona, Divoké labute, ktorého morálnym posolstvom je, že odvaha môže byť bolestivá!

V mytológii sú žihľavy spájané s bohom hromu, Thorom. V niektorých kultúrach pálili žihľavu v ohnisku počas búrok. Niekoľko druhov motýľov kladie vajíčka na listy žihľavy. Vytvorte príbeh, ktorý bude rozprávať príbeh o životnom cykle motýľa. Predstavte si, čo sa môže udiať v sne o žihľave.

## Výroba farbiva zo žihľavy

Na vyhľadanie odkazov použite vyššie uvedené hľadané výrazy a na usmernenie a referenciu použite nižšie uvedené webové stránky.

<https://rebeccadesnos.com/blogs/journal/dyeing-with-nettles>

Táto webová stránka obsahuje veľa informácií, ktoré vám pomôžu ako použiť žihľavu na farbenie rôznych tkanín. Môžete experimentovať s rôznymi látkami a moridlami, aby ste preskúmali škálu farieb, ktoré môžete pri žihľave dosiahnuť.

<https://botanicalcolors.com/how-to-mordant/>

Táto webová stránka obsahuje veľa informácií o moridlách.