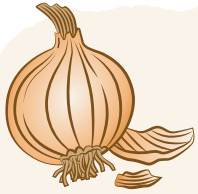




# DATHÚ!

## Dathanna Nádúrtha ó Phlandaí



ONION SKIN  
kitchen by-product



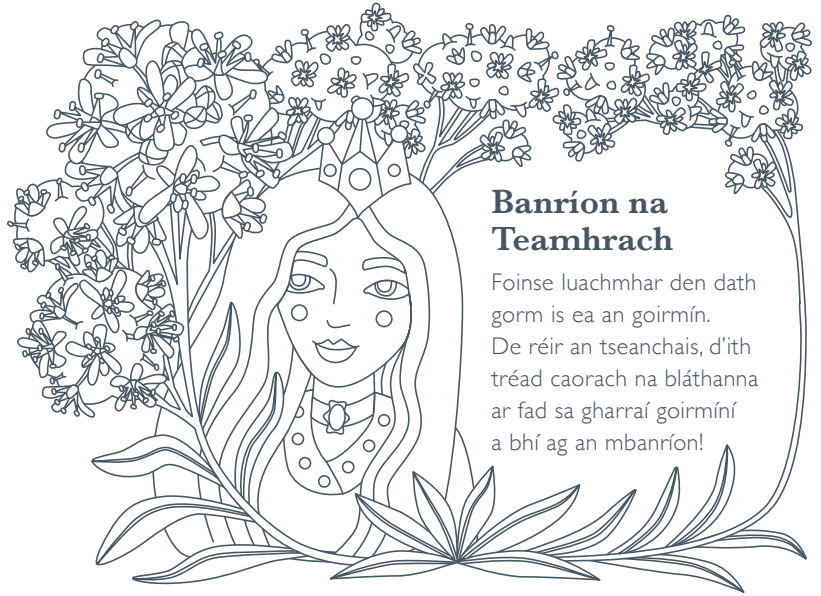
ROSEHIP  
foraged

### Dathanna Nádúrtha ó Phlandaí

Is féidir lí nó dath atá i bplandaí, bhfiailí, gcoirt, gcaonach agus i bhfotháirgí bia a úsáid chun dath a chur in olann.



MARIGOLD  
garden



### Banríon na Teamhrach

Foinse luachmhar den dath gorm is ea an goirmín. De réir an tseanchais, d'ith tréad caorach na bláthanna ar fad sa gharraí goirmíní a bhí ag an mbanríon!

### Bithéagsúlacht

Is féidir dath gorm a bhaint as neantóga. Anuas air sin, is foinse bia iad do larbhaí féileacán, agus is féidir anraith folláin a dhéanamh astu. Tagann bláth ar an gcaisearbhan i dtús an Earraigh. Is féidir dath buí a bhaint astu, ach chomh maith leis sin is bia iontach do bheacha iad.



NETTLE



GOLDEN BEECH



WALNUT



BLACKBERRY



IVY



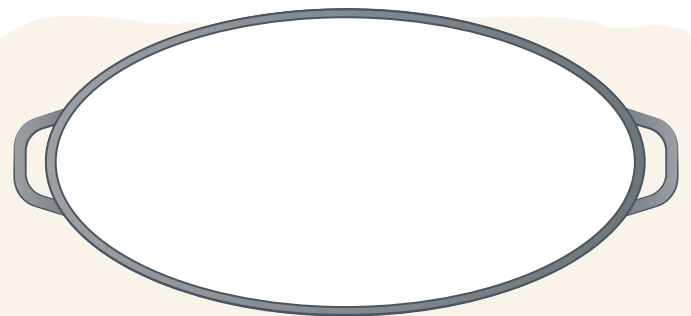
### Dathanna agus Plandaí

Déan na plandaí a mheaitseáil leis na dathanna a thagann astu.



### Bí Cúramach

Bain úsáid as lámhainní cosanta agus seansápain agus tú ag obair le dathanna, toisc go bhféadfadh siad smál a fhágáil ar do chraiceann, nó cur isteach air. Moltar a bheith ag obair leo in áit a bhfuil go leor aer úr ann chomh maith, mar go bhféadann siad múch a dhéanamh.



### Dabhach Dathanna

Cuir do rogha plandaí isteach sa dabhach dathanna.

