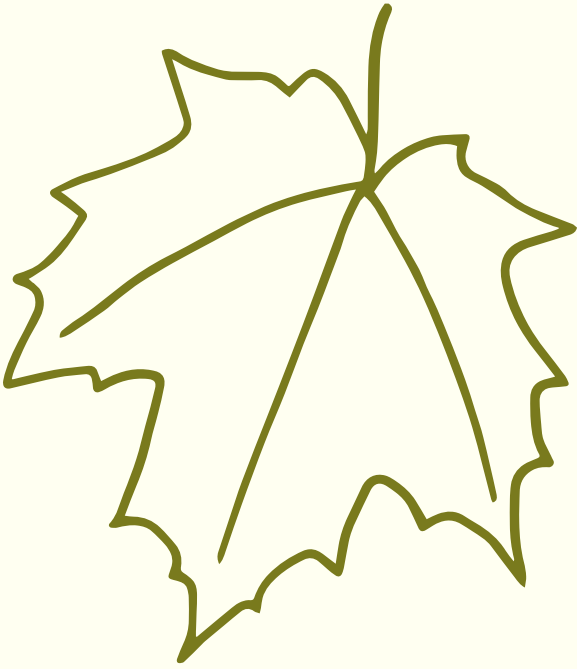
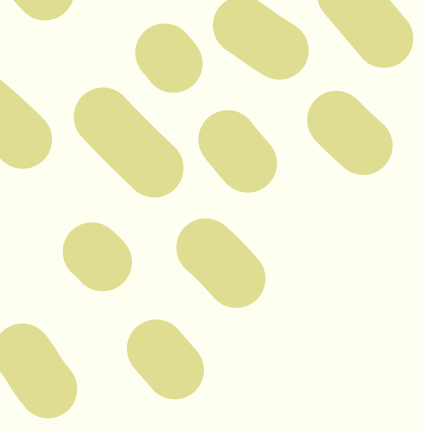




KĀDUS AUGUS VĀKT RUDENĪ ?

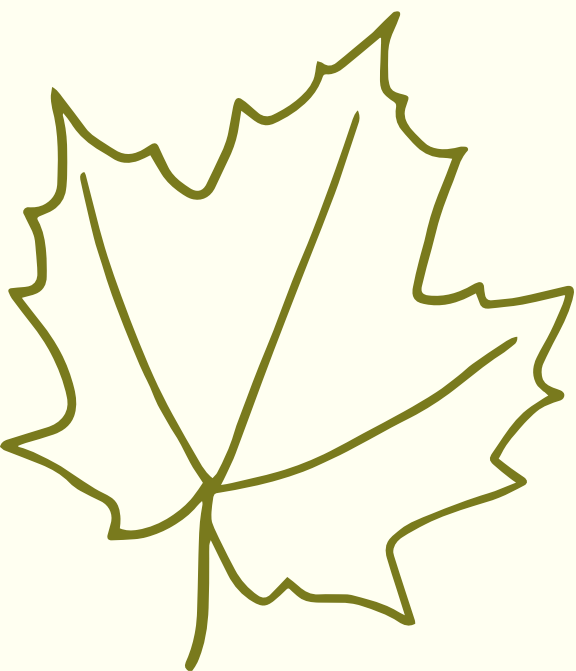
Aija Murde



RUDENTIŅ, BAGĀTS VĪRS, DAUDZ TU MUMS DĀVINĀJI...



Mūsu meži, pļavas un ceļmalas ir pilnas ar ēdamiem
savvaļas augiem, kas var kļūt par garšīgu un veselīgu
papildinājumu mūsu ēdienkartē.



KĀPĒC VĀKT SAVVAĻAS AUGUS?



- Veselība: savvaļas augi ir bagāti ar vitamīniem, minerālvielām un antioksidantiem.
- Garša: daudziem savvaļas augiem ir unikāla un intensīva garša, kas var piešķirt ēdieniem īpašu aromātu.
- Ekonomija: daudzi savvaļas augi ir viegli atpazīstami un sastopami visā Latvijā.
- Ilgtspējība: vācot savvaļas augus, mēs veicinām ilgtspējīgu dzīvesveidu.

SVARĪGI ATCERĒTIES!

Noteikti identificējiet augus:
pirms kāda auga lietošanas
pārtikā, pārliecinieties, ka esat
to pareizi identificējis.
Izmantojiet augu noteicējus vai
konsultējieties ar
pieredzējušiem dabas
pētniekiem.

Vāciet tīrās vietās:
nevāciet augus ceļmalās,
rūpniecības zonās vai citās
piesārņotās vietās.



Nevāciet aizsargājamus augus:
daži savvaļas augi ir
aizsargājami, tāpēc pirms to
vākšanas iepazīsties ar
attiecīgajiem noteikumiem.

Nevāc pārāk daudz:
atstāj daļu augu arī citiem, dabas
dzīvniekiem un iespēju augam
atjaunoties.

OGAS



Brūklenes,
dzērvenes,
pīlādži,
mežrozītes,
irbenes,
bārbeles,
aronijas,
vilkābeles,
ievogas,
smiltsērķšķi,
plūškoka ogas



SĒKLAS UN RIEKSTI



Nātru, gārsu, vībotnes, balandas, ceļmīlapu, ganu plikstiņa, pelašķa, āboliņa, lakšu, ķimeņu, priedes, etiķkoka (sumaks), mežrozīšu

Lazdu rieksti, ozolzīles, kadiķogas



KO VAR GATAVOT NO SAVVAĻAS AUGU SĒKLĀM



- garšvielu pulveri;
- garšvielu sāli;
- lietot maizes cepšanā;
- lietot fermentēšanā un marinādēm;
- lietot dzērienu gatavošanā (tēja, kafija, dzērienu aromatizēšana);
- pievienot salātiem, smēriņiem, zupām, mērcēm utt.
- ziemā vai pavasarī var diedzēt vai audzēt mikrozaļumiem.

ZĪĻU KAFIJA



Zilēm noņem miziņu, pārgriež uz pusēm un novāra, vairākas reizes mainot ūdeni.

Tad apžāve un sīki sagriež. Liek cepeskrāsnī un grauздē 160° C temperatūrā, bieži apmaisot, līdz visas ir tumši brūnas.

Vēl karstas zīles samal kafijas dzirnaviņās.

Uzvāra ūdeni, pieber maltas zīles, brītiņu pavāra, pieber mazliet sāli un nostādina.

Pirms dzeršanas var pievienot saldo krējumu un cukuru.

SAKNES



Divgadīgie

Cigoriņš,
Dadzis,
Savvaļas burkāns

Daudzgadīgie

Pienene,
Vārpata,
Mārrutks,
Gārsa,
Kalme,
Vilkvālīte,
Pilsētas bitene



(NE)ZĀLES



Sīkziedu sīkgalvīte



Virza



Maura kumelīte



Pelašķis



Nātre



Gārsa

KO VAR GATAVOT NO ZAĻAJIEM AUGIEM



- Jaunās, mīkstās lapiņas un ziedus nelielos daudzumos lieto kopā ar biezpienu, dažādām mērcēm, pievieno sviestam, krēmsieram, omletei, salātiem, smūtijiem, zupām u.c..
- Žāvētas lapas un ziedus samaļ kopā ar sāli un lieto kā garšaugu sāli.

SÈNES



GAIENE



Gastāvā ir A, B₁, B₂, B₃, C, D, D₂ PP vitamīni, cinks un varš. Cinks un varš ir svarīgi mikroelementi, asinsrades nodrošināšanā jebkurā organismā. Tieši tāpat sēnē esošo mikroelementu dēļ, tās ir ieteicamas lietot uzturā, jo tās labvēlīgi ietekmē sirds, smadzeņu plaušu, redzes orgānu darbību, kā arī izsens tā tikusi pielietota kā sastāvdaļa ādas kopšanas līdzekļu izveidē. Parastā gailene satur neaizstājamās aminoskābes, antioksidantos karotenoīdus (beta- karotīnu, kantaksantīnu). Svarīgi arī pieminēt, ka gailenes saturā ir ergosterols (K₁₀), kas labvēlīgi ietekmē aknu fermentus. Šī viela tiek pielietota aknu attīrīšanā, kā arī tā palīdz pie hepatīta vīrusa saslimšanām. Pētījumi gailenē ir atraduši arī trametilskābes polisaharīdu, kurš iedarbojas uz hepatīta vīrusu. Gailenēs ir tāda viela kā D- mannoze (hitinamannoze), kuru nepanes nedz dažādi kukaiņi, nedz kāpuri, kā arī visa veida zemāko parazitisko tārpu klase, kuri spēj dzīvot arī cilvēka organismā.

IETEIKUMI

Garšaugu sāls



Garšaugu cukurs



Garšaugu eļļa



Etiķi ar garšaugiem



KUR MEKLĒT INFORMĀCIJU PAR SAVVAĻAS AUGIEM



1

<https://grasslife.lv/wp-content/uploads/2021/07/Dabisko-plavu-augu-noteicejs.pdf>

2

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.plantnet>



PALDIES!

Lai saņemtu noderīgus padomus
un iedvesmotos no dabas
sekojiet man Facebook lapā

Forest Prana

