

Lietuvos Šimtamečių ažuolų  
apdovanojimas 2018 už  
tautiškumo puoselėjimą



2019.07.24

Kristina Šilinskienė – Naktižiedė  
vaistiniai ir valgomi laukiniai  
augalai, natūralios  
kosmetikos gamyba



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



# KRISTINA ŠILINSKIENĖ NAKTIŽIEDĖ

2018 rugpjūčio 22 d. LR ŽŪM Ministro apdovanojimas už tautiškumo puoselėjimą „Šimtmečio ažuolai“ nominacija „Šimtmečio amatų puoselėtojas“.

Virš 20 straipsnių regioninėje ir nacionalinėje žiniasklaidoje

9 TV laidos su Kristina Šilinskiene per Etaplus (Šiaulių) ir LRT televiziją

(2016 04 – 2019 04) trejų metų laikotarpiu skaitytos paskaitos, vesti užsiėmimai, kurių tema buvo apie valgomus laukinius augalus virš 60 valandų



Tarptautinis projektas LAUKINIAI STEBUKLAI apie laukinių augalų ir kitų gamtos gėrybių panaudojimą MAISTUI, sveikatinimui, buities palengvinimui. Projektą organizuoja [Joniškio Vvg Joniskis Lag](#) ir Utenos RVVG

# Yra virš 100 lietuviškų VLA SUVALGYTI LAUKINIAI AUGALAI:

Mažalapių liepų lapai

Žliūgės

Dilgėlės

Beržo lapeliai ir sula

Rūgštynės

Pavasarinės raktažolės

Varnalėšų šaknys ir lapkočiai

Balandos

Apynių ūgliai

Žąsinė sidabražolė

Plačialapis ir siauralapis gysločiai

Trikertė žvaginė

Garšva

Kiaulpienės žiedai ir lapai

Alyvų žiedai

Kraujažolės lapai

Ajerų šakniastiebiai

Eglių šakelės

Dirvinė čiužutė

Paprastasis kietis

# Arbatos fermentavimas ir aromatiniai augalai

Liepos 23 d. užsiėmimo programa Joniškio raj. Kriukuose. 11 -15 val.

1. Arbatos fermentavimas. Teorija ir praktika.
2. Valgomi laukiniai augalai vasarą.
3. Patiekalai iš švendrų (lot.typha) ir kt.
4. Aromatiniai augalai. Teorija ir praktika. PowerPoint skaidrės.  
Kvepiančių pagalvėlių gaminimas.



# SIAURALAPIS GAUROMETIS

Gauromečio arbatos nauda labai pati:

- Stiprina imunitetą;
- Gerina kraujo sudėtį;
- Padeda gydyti šlapimo sistemos ligas;
- Padeda atgauti jėgas po ligos ar išsekimo;
- Turi priešuždegiminį ir skausmą malšinantį poveikį;
- Mažina organizmo intoksikaciją;
- Skatina žaizdų gijimą;
- Padeda išlaikyti rūgščių-šarmų pusiausvyrą;
- Ramina ir stiprina nervų sistemą;
- Liaudies medicinoje žinoma kaip priemonė nuo įvairių auglių.



# ARBATOS FERMENTAVIMAS

- **Fermentacija (Zimozė)** – energija išskiriantis maistinių medžiagų (pvz., gliukozės) anaerobinis fermentinis skilimas.
- Vykstant savaiminei fermentacijai, sudėtingi baltymai ir krakmolas virsta paprastesnėmis, lengvai įsisavinamomis ir vandenyje tirpstančiomis medžiagomis.
- Arbatos fermentacija ne tik labai naudinga, bet ir suteikia arbatai nepaprastą subtilų skonį bei aromatą.
- Fermentacija pagerina skonines augalų savybes, be to tokioje arbatoje daug vitaminų ir mineralinių medžiagų.
- Fermentuota arbata brandinama sandariame inde kelis mėnesius.

# ARBATOS FERMENTAVIMAS

Fermentuoti tinka:

- juodųjų serbentų, obelių, vyšnių
  - siauralapio gauromečio, miškinių aviečių, mėlynių, pelkinės vingiorykštės, gervuogių, žemuogių lapelius
- nėra jokių proporcijų, kiekvienas gali susikurti savo receptą. Renkant aviečių lapelius ji pataria rinkti juos nuo pirmamečių aviečių ūglių lapelių, o norintiems mėlynių lapelių arbatos ji pataria juos fermentuoti atskirai, nes mažesni lapeliai greičiau susifermentuoja.



# ARBATOS FERMENTAVIMAS

- Apvytinti (užšaldyti)
- Sumaigyti, sandariai sudėti į indą.
- Fermentacija vyksta be oro ir šiltai.
- Pasikeičia lapelių spalva.
- Tikriname kvapą.
- Išimame iš indo, pravėdiname.
- Džiovinanti praviroje orkaitėje 70-120 C.
- Išdžiovintas arbatžoles laikyti sandariai kelis mėnesius, brandinti.

# Poniabudė paprastoji (lot. *Phallus*)

- Iš pradžių grybas išaugina vištos kiaušinio pavidalo vaisiakūnj, kuris būna pusiau išlindęs iš žemės. Trūkusi luobelei, labai greitai išauga kotas su kepurėle. Kepurėlė 3-4 cm aukščio, nukirsta viršūne, smulkiai raukšlėta ir padengta storu žalių gleivių sluoksniu su sporomis. Gleivės nemalonaus dvėsenos kvapo ir privilioja vabzdžius, kurie išnešioja grybo sporas. Grybo koto apatinį galą gaubia išnara. Auga lapuočių ir mišriuose miškuose, parkuose.



# Poniabudė paprastoji

liaudyje vadinamas panagrybiu ar žemės taukais. Šis grybas nuo seno gerai žinomas ir labai vertinamas Rusijoje, Baltarusijoje, Latvijoje. Valgė jį šviežią su grietine, paskanindami druska ir pipirais, darė užpilus su degtine ar kagoru, džiovino.

Poniabudės sultimis merginos ir moterys tepdavo veidą, kad oda būtų švelni ir skaisti.

UŽPILTA SU DEGTINE, pavyzdys.





# VLA sėklos:

- Didžioji dilgėlė
- Balanda baltoji
- Rūgtys ir rūgštynės
- Gyslotis plačialapis
- Varnalėšos

Pavyzdžiai ir pabarstukai





# Šventagaršvė vaistinė pavyzdys – augalas ir šaknys



# ŠVENTAGARŠVĖ vaistinė lot. *Angelica archangelica*

- Vartojamas kaip vaistinis (gerklės ir vidurių ligoms), prieskoninis ir maistinis augalas. Kaip daržovė ypač vertinama šiaurėje, nes gerai ir vešliai auga, valgomi jauni stiebai ir lapkočiai, renkami pirmų metų rudenį arba antrų pavasarį. Šaknys ir lapkočiai naudojami saldumynų kulinarijoje ir likerių (Benediktino, Šartrezo tipo) gamyboje, ypač mėgiami Prancūzijoje.
- Viduramžiais buvo laikomas veiksminga priemone nuo maro. Turi organinių rūgščių, eterinių aliejų, kumarinų, rauginių medžiagų. Sėklose yra riebiųjų ir eterinių aliejų, fitoncidų, karotino, askorbo rūgšties. Augalas vaistinis, prieskoninis ir maistinis. Maistui naudojami lapai ir ūgliai. Šventagaršvė kartaus skonio, specifinio aromato. Naudojama aromaterapijoje. Įeina į „Trejų devynerių“ trauktinės sudėtį. Viduramžiais vartota kaip priemonė nuo maro. Gydymui vartojami šakniastiebiai ir šaknys, kurie kasami pirmųjų vegetacijos metų rudenį arba anksti pavasarį; kartais sėklos.



# Dr. Jadvyga Balvočiūtė

Mus dominant tema yra VALGOMI LAUKINIAI AUGALAI.

- Koks jūsų, kaip mokslininkės, farmakognostės požiūris į maistui naudojamus laukinius augalus? Kuo jie gali būti laikomi išskirtiniais?
- Kasdienei arbatai naudojami laukiniai augalai. Kokia jūsų nuomonė apie arbatai skirtų žolių maišymą, ar yra kokios rekomendacijos kokias žoles su kokiomis derinti?

VALGOMI LAUKINIAI AUGALAI  
VASARA  
KASDIENEI ARBATAI

Gervuogių, žemuogių, liepos,  
kiečių, bruknės, gysločių,  
čiobrelių, raudonėlių žolė,  
medžių lapai

arbatai papuošti – saulėgražos,  
rugiagėlių žiedlapiai.



# VALGOMI LAUKINIAI AUGALAI

## VASARA UOGOS

Žemuogės, avietės, gervuogės,  
mėlynės, putino uogos, šaltalankiai,  
gudobelės, raugerškiai

LAUKINIŲ VAISIŲ ARBATA receptas



Visos laukinės uogos turi teigiamą poveikį organizmui, stiprina imunitetą, palankiai veikia endokrininę sistemą.



# AROMATINIAI AUGALAI

- Augalai, sintetinantys eterinius aliejus, kumarinus ir kitas kvapiąsias medžiagas, vadinami aromatiniais.
- Mums įprastai vadinami prieskoniniai augalai yra tik viena aromatinių augalų dalis-tai ir medžiai bei sumedėję augalai (beržas, liepa, tuopa, ieva, tuja, eglė, pušis..), taipogi krūmai ir vijokliniai augalai (citrinvytis, diemedis, erškėtis, juodasis serbentas, gebenė...), didelė dalis žolinių augalų (bijūnas, morka, valerijonas, kmynas, mėta, čiobrelis, garšva ir tt.). Žinoma, ir mums įprasti kambariniai augalai-citrusiniai, mirta, pelargonija, lauramedis...

Vartojami parfumerijoje, kosmetikoje, konditerijoje. Įvairių aromatinių pagalbėlių, pildytų džiovintais augalais ir smilkalų gamybai. Nesunkiai galima pasigaminti tokias priemones ir namų sąlygomis.

# AROMATINIAI AUGALAI – AJERAS balinis (acorus calamus)

- Dėl [eterinių aliejų](#) naudojamas [parfumerijoje](#).
- Ant ajerų lapų kepama [duona](#) arba į duonos tešlą įmaišomi ajero lapų milteliai.

Šilkų kasos, vandeny pančėkos, kas?

Po duona gulėjau, blusas nuvijau, kas?



# AROMATINIAI AUGALAI – pelkinė vingiorykštė

- Džiovintą žydinčią žaliavą galima naudoti ir kaip namų oro gaiviklį.





# Žolelių plaušinės, kompresai



# ŽOLELIŲ KOMPRESAI

Galima sudėtis:

- Druska
- Ramunėlės, medetkos
- Liepžiedžiai
- Beržo lapai
- Pelkinė vingiorykštė
- Kraujažolė
- Kiti



# AUGALŲ PANAUDOJIMAS MUILO IR KOSMETIKOS GAMYBOJE

## SAUSA, JAUTRI ODA

**Ramunėlė** – pasižymi stipriu priešūždegiminiu poveikiu, slopina niežulį, švelnina ir valo odą, ypač gerai gydo sudirgintą odą.

**Agurklė** – atstato odos drėgmę, mažina pleiskanojimą, gydo išsausėjusias vietas. Puikia tinka odai su išsiplėtusiais kapiliarais, nes stiprina ją, atstato natūralias apsaugines funkcijas.

**Dobilas (raudonasis)** – ramina, gydo pažeistą, jautrią odą, skatina ląstelių atsinaujinimą, atkuria drėgmės pusiausvyrą, saugo odos elastingumą.

**Gyslotis** – gydo pažeistą odą, veiksmingai padeda esant pūlingiems spuogams, stipriems, bakterijų sukeltiems uždegimams. Sutraukia, valo ir regeneruoja odą.

## BRANDI ODA

**Pipirmėtė, mėta** – veikia antiseptiškai, maloniai vėsina, gerina odos kraujotaką, padeda aprūpinti audinius deguonimi. Tinka gydyti odos uždegimus, paraudimus.

**Erškėtis** – dėl natūralaus vitaminų koncentrato labai tinka odai gaivinti, jauninti, lyginti. Padeda esant riebiai odai.

**Liepžiedžiai** – švelnina, lygina odą, gerai dezinfekuoja, gelbsti nuo inkštirų.

## RIEBI, PROBLEMINĖ ODA

**Medetka** – sutraukia veido poras, mažina riebalų išsiskyrimą, gerai dezinfekuoja, mažina niežėjimą, plačiai naudojama esant įvairaus pobūdžio odos uždegimams.

**Šalavijas** – gerai valo riebią odą su išsiplėtusiomis poromis, padeda esant uždegimams, sunkiai gyjantiems žaizdoms. Dėl veiksmingo dezinfekuojamojo poveikio užkerta kelią spuogams atsirasti.

**Jonažolė** – valo odą nuo inkštirų, neleidžia atsirasti spuogams. Labai gerai gydo žaizdas, skatina odos regeneraciją. Jonažolės negalima vartoti vasarą, nes ji didina jautrumą saulės spinduliams, gali atsirasti nudegimų, pigmentinių dėmių.

**Ažuolas** – turi sutraukiančių, priešuždegiminių, antiseptinių medžiagų, todėl gerai gydo nušalusią, išbertą ir su išsiplėtusiomis poromis odą.

**Kraujažolė** – turi tonizuojančių, priešuždegiminių savybių. Švelnina odą, daro ją matine, kompresai balina ir gydo uždegimus, suskirdimus.

**Dilgėlė** – gerai valanti, balansuojanti ir regeneruojanti vaistažolė, veiksmingai gydanti žaizdeles, stiprinanti odą ir atstatanti natūralų drėgmės balansą.

**Beržų lapai, pumpurai** – tinka visiems odos tipams, nes gerai valo, skatina kraujo apykaitą, sutraukia poras.



# AČIŪ UŽ DĒMESJ!



KRISTINA ŠILINSKIENĒ NAKTIŽIEDĒ