

Rugpjūčio 7 d. Užpaliai, Utenos raj.

1. Laukinės valgomos uogos, jų nauda sveikatai, paruošimo receptai.

2. Praktinis užsiėmimas – patiekalų iš VLA (laukinės uogos ir žiedai) gaminimas.

Mėlynės, vaivorai, bruknės, gervuogės, avietės. Nakvišų, dobilų, akacijų žiedai. Šilinis viržis.

Kavos pertraukėlė

3. Laukiniai augalai kosmetikos priemonių gamyboje. Aliejinės ištraukos, jų gamyba ir panaudojimas.

Tepalų su bičių vašku gamyba, teorija ir praktika. 9 žolelių tepalas sąnariams.

Tortų ragavimas

Lietuvos Šimtamečių ažuolų
apdovanojimas 2018 už
tautiškumo puoselėjimą



2019.08.08

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



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

Laukinės valgomos uogos, jų nauda sveikatai, paruošimo receptai.

- Mėlynės, vaivorai, bruknės, gervuogės, avietės.



Vaivorai

- **Vaivoras** arba **girtuoklė**. Aukštis iki 100 cm. [Stiebas](#) status, šakotas. [Lapai](#) ovališki, trumpakočiai, šviesesni nei [mėlynės](#) su melsvu atspalviu.
- Literatūroje teigiama, kad uogos svaiginančios. Daugelyje kalbų liaudiški pavadinimai motyvuoti šiuo poveikiu. Nėra įrodyta, kokia veikioji medžiaga už tai atsakinga. Kitur sakoma, kad svaiginimas atsiranda dėl [gailio](#) poveikio, kuris dažnai auga kartu.
- Galima gaminti uogienes, kompotus, sultis ir vyną.



Bruknės

- Bruknės pasižymi antibakteriniu poveikiu.
- Bruknių padažas su kadagių uogomis.
- Bruknių uogienė su obuoliais arba kriaušėmis.



Rugpjūčio žiedai – NAKVIŠA

Europoje ji vadinama kumpio šaknimi ir sulaukėjusi auga pakelėse arba kt. su smėlingu podirviu. Jos šaknys labai mėgstamos dėl malonaus skonio, iš sėklų gaminamas vertingas nakvišų aliejus.

- **Nakvišų šaknys.** Šaknis galima kasti nuo rudens iki kito pavasario, laikyti vėsiamė rūsyje.

Šaknys kasamos iki žiedų formavimosi, o po to jos tampa nevalgomos. Šaknis nulupti ir išvirti, skonis primena gelteklę. Jas galima valgyti žalias ar įtarkuotas į salotas.

- **Nakvišų žiedai.**
- **Nakvišų sėklos.**



Robinija (netikra akacija)

- Sėklos alieingos, valgomos, tačiau vartojamos tik virtos. Virtos primena žirnius ir juos pakeičia (medis priklauso pupinių šeimai - fabaceae). Ankštys apie 10 cm ilgio, viduje turi 4-8 maždaug 4mm ilgio pupeles. Žiedai valgomi virti, naudojami pyragams ir kepiniams bei gėrimams, suteikia aromatingo (vanilės pakaitalas).
- Termiškai neapdorotų augalo dalių valgyti negalima dėl tam tikro toksiškumo.



Cikorija (paprastoji trūkažolė)

- Valgomi pumpurai, žiedai ir šaknys.
- Žiedai kartoko skonio.
- Iš šaknų gaminamas kavos pakaitalas.



Aguona

- Iš raudonų žiedlapių verdamas sirupas maistui spalvinti ir gardinti.
- Sėklos naudojamos duonos gaminiams.
- Aliejus kaip alyvuogių aliejaus pakaitalas.
- Jauni lapai valgomi.

Vertinamas prieštaringai dėl alkaloidų. Saugu vartoti tik sėklas.



Ramunės



- Žiedlapiai valgomi, jų dedama į salotas, skonis karstelėjęs.
- Vaistinės ramunės naudojimas kulinarijoje Švieži ramunėlės žiedai puikiai dera su daugeliu daržovių, žolelių ir vaisių, iš kurių dažnai gaminame salotas. Tai pekino kopūstas, lapinės salotos, lapinis salieras, bazilikas, vaistinis kietis, avokadai, obuoliai ir avietės.

Jeigu norite paruošti daržovių salotas, ramunėlių žiedus užpilkite alyvuogių aliejumi, pagal skonį įberkite druskos ir baltųjų pipirų, palikite 10 minučių, o paskui sudėkite norimas daržoves. Vaisių salotos ruošiamos su „ramunėlių sirupu“. Į karštą vandenį pamažu suberiamas cukrus (santykiu 1:1), užverdama, įdedama cinamono lazdelė, nuimama nuo ugnies ir suberiama stiklinė ramunėlių žiedų. Kitą rytą sirupą iškoškite.

Iš šviežių ramunėlių žiedų ir erškėtuogių verdama uogienė. Kilogramui erškėtuogių be kauliukų ir plaukelių imama 200 gramų ramunėlių žiedų, du valgomieji šaukštai šviežios citrinos žievelės, dviejų citrinų sultys ir vienas kilogramas cukraus.

Tortai: uogos ir žiedai



MACERATAI augalų aliejinės ištraukos



MACERATAI

Maceratai turi daugialypį fitoterapinį, aromaterapinį ir kosmetinį poveikį. Jie gali būti naudojami gydymo, kvapų terapijos ir grožio puoselėjimo tikslais.

Bendros gaminimo rekomendacijos: Sausą žaliavą užpilti nerafinuotu augaliniu aliejumi, laikyti šiltai, tamsioje vietoje apie 28 d. Nukošti, laikyti tamsioje vietoje apie metus.

KAŲ UŽPILTI?

Medetkas, ramunėles, pelkinę vingiorykštę, beržų lapelius, taukę, varnalėšų šaknis, ežiuolę, jonažolę, dilgėlių šaknis, kaštono vaisius ir žiedus.

KRAUJAŽOLIŲ MACERATAS

- Graižuose gausiai besikaupiantis azulenai labai dažnai įeina į antikuperozinių preparatų sudėtį – jis mažina veido paraudimą, stiprina kraujagyslių sienelės, gerina kraujotaką.
- Masažas su kraujažolių aliejumi gali padėti esant ginekologinėms ligoms, spazmams pilvo ir skrandžio srityse.
- Šis aliejus reguliuoja riebalinių liaukų veiklą, puikiai tinka esant seborėjai.
Viena iš sudedamųjų plaukų stiprinimo kaukių dalių.
Rekomenduojama esant riebiai ir porėtai odai.
Sutraukia, atgaivina ir sureguliuoja sebumo gamybą.
- Tai puikus antivirusinis, antimikrobinis, antitoksinis aliejus.



PELKINĖS VINGIORYKŠTĖS MACERATAS

- Masažas su vingiorykštės aliejumi puikiai relaksuoja, ramina, atpalaiduoja raumenis, tinka alergiškiems žmonėms, sergant odos ligomis, esant nudegimams, kaulų ligoms, padeda atsinaujinti gleivinei.



PELKINĖS VINGIORYKŠTĖS MACERATAS

- **VAIKAMS**
 - irzlumas (*atpalaiduojantis masažas*)
 - įvairūs uždegiminiai odos procesai
 - kvėpavimo takų ligos (*įtrynimai*)
 - nudegimai saulėje
 - augimo skausmai
 - herpes bėrimas
- **MOTERIMS, MAMOMS IR TĖČIAMS**
 - raumenų įtampa (*masažai*)
 - odos sudirgimai
 - silpnos kraujagyslių sienelės
 - nuskausminimas (*įtrynimai, kompresai*)
 - bronchitas (*įtrynimai, kompresai*)
 - reumatiniai skausmai
 - po saulės vonių
 - pūslelinė
 - Puikiai ramina odą po skutimosi

Erškėtrožių maceratas

- Erškėtrožių ištrauka pagaminta tradiciniu būdu iš Lietuvoje laukinėje gamtoje augančių erškėtrožių žiedų - žiedai buvo mirkomi šalto spaudimo simondsijų aliejuje.
- Erškėtrožių fitolis LYGINA, RAMINA, VALO ir GAIVINA ODA. Tinka jautriai odai, tiek veidui, tiek visam kūnui.
- Aromata.lt 30 ml 9,3 Eur.



RAMUNĖLIŲ MACERATAS

Jautrios, sudirgintos odos priežiūrai.

Kūdikių masažui. Turtingas flavonoidais, kurie turi priešuždegiminį poveikį, skatina odos gijimą. Rekomenduojamas esant įvairiems odos pažeidimams, puikiai tinka kūdikiams nuo iššutimų, maitinančioms mamoms kankinant mastitui. Taip pat, kūdikių bei vaikų masažams – ramina, atpalaiduoja; kūdikių pilvuko masažui – ramina dieglius, pilvo pūtimą.



TAUKĖS MACERATAS



Vaistinės taukės šaknyse yra daug gleivių, alantoino, kuris pasižymi ląstelių regeneraciją skatinančiu poveikiu. Liaudies medicinoje naudojamas esant kaulų lūžiams, greitina jų suaugimą. Be to kaulažolė ramina odą, padeda greičiau gyti žaizdoms, veikia priešuždegimiškai.

PUŠŲ SPYGLIŲ MACERATAS

- Pušų preparatai didina imuniteto atsparumą, stiprina organizmą, lėtina senėjimo procesus, pasižymi nervus raminančiu, nuskausminančiu, antivirusiniu, antiseptiniu, atsikosėjimą lengvinančiu, šlapimą, prakaitą ir tulžį varančiu veikimu.



PUŠŲ SPYGLIŲ MACERATAS

- **MOTERIMS, MAMOMS IR TĒČIAMS**

- žvynelinė, niežulys
- furunkuliozė
- pleiskanota galvos oda
- silpni, „pavargę“ plaukai
- celiulitas
- skausmingos menstruacijos (*masažas*)
- toksinai
- reumatiniai skausmai
- bronchitas (*įtrinimai, kompresai*)
- egzema, išbėrimai
- trofinės, negyjančios opos
- pigmentinės dėmės

- **VAIKAMS**

- - suskirdusiai, sausai odelei
- - masažams po maudynių
- - raminančiam pėdučių masažui
- - nedidelių žaizdelių dezinfekcijai
- - įvairiems uždegiminiams procesams
- - kvėpavimo takų stiprinimui (*įtrynimai*)

BERŽO LAPELIŲ MACERATAS

- Beržų lapų preparatai įeina į anticeliulitinių kremų sudėtį. Giliai valo, slopina uždegimus, greitina toksinų pašalinimą.
- Maceratas tinkamas galvos odos ir plaukų priežiūrai. Patariama naudoti kaip plaukų kaukę. Taip pagerinama kraujotaka, dezinfekuojama, užkertamas kelias nuolatiniam plaukų riebalavimuisi ir pleiskanom, skatina plaukų augimą.



BERŽO LAPELIŲ MACERATAS

- **VAIKAMS**

- silpni ir pleiskanoti plaukai
- sausa, jautri oda
- kūdikių maudynės
- neurodermitas
- nedidelės žaizdelės
- įvairūs uždegiminiai procesai
- grybeliniai odos susirgimai
- kvėpavimo takų ligos
(*įtrinimai, kompresai*)

- **MOTERIMS, MAMOMS IR TĖČIAMS**

- žvynelinė, niežulys
- furunkuliozė
- pleiskanota galvos oda
- silpni, „pavargę“ plaukai
- celiulitas
- skausmingos menstruacijos (*masažas*)
- toksinai
- reumatiniai skausmai
- bronchitas (*įtrinimai, kompresai*)
- egzema, išbėrimai
- trofinės, negyjančios opos
- pigmentinės dėmės

Medetkų aliejus



- Medetkų aliejus turi daug vitaminų, ypač A, C, E, D ir mineralinių medžiagų, kurios naudingos jautrios odos priežiūrai. Puikiai įsiskverbia į odą, drėkina, maitina ją, gerina odos mikrocirkuliaciją ir saugo nuo aplinkos poveikio bei išsausėjimo. Skirtas kasdieniui odos priežiūrai, masažams, kaip sudėtinė odos priežiūros priemonių dalis. Rekomenduoja jautriai, į uždegimus linkusiai odai.
- **Medetkų aliejus senstančiai, sausai odai.**
- **Riebios odos priežiūrai.**
- Minkština, sugydo **sutrūkusias, skilinėjančias rankas**
- **Plaukų priežiūra.**
- Besilaukiančias **mamytės saugo nuo strijų, venų išsiplėtimo.**
- Rekomenduojama šio aliejaus naudoti iki 25% mišiniuose su kitais kosmetiniais aliejais.

Tepalų su bičių vašku gamyba, teorija ir praktika.

- 9 žolelių tepalas sąnariams.

Sudėtis: didžiosios ugniažolės, paprastojo kiečio, vaistinių ramunėlių, medetkų, pušų pumpurų, čiobrelčių, kraujažolių, vandeninių mėtų, jonažolių aliejinė ištrauka saulėgražų (alyvuogių) aliejuje, bičių vaškas.

Aliejinės ištraukos gamyba: kaitinant vandens vonelėje 6 val.

Vaškas sudaro $\frac{1}{3}$ arba $\frac{1}{4}$ tepalo dalį.

Jei imame 100 g. vaško, tada reikia 200 arba 300 g aliejinės ištraukos.

Klausimas iš viktorinos:

Koks žolinis maistinis ir
vaistinis augalas lotyniškai
vadinamas

ACHILEA MILLEFOLIUM

Achilo žole tūkstantalape?

- Kraujažolė
- Ugniažolė
- Medetka

Atspēkrite mīslē:

- Vandenin ūbridau, senatvės nebijau, po duona gulējau, blusas nūvijau. Kas?

AČIŪ UŽ DĒMESJ!



KRISTINA ŠILINSKIENĒ NAKTIŽIEDĒ