

6
L 207

RŪDOLFS AKERS

SĀVVĀLĀS
AUGI
UZTURAM



LATVJU GRĀMATA

L
64

$\frac{6}{207}$

RŪDOLFS AKERS

SAVVAĻAS AUGI
UZTURAM

JĀŅA MATUĻA
VĀKA UN TEKSTA ZĪMĒJUMI

$\frac{6}{207}$

L A T V J U G R Ā M A T A

Rīgā 1943



LATVIJAS NACIONĀLĀ
BIBLIOTĒKA

~~91-11.819~~

03080938021



AfV № II/00356. Metiens 3000. Papīrs no Grafisko ma-
teriālu un papīru centrālās noliktavas 61×86 cm. Iespiesta
un brošēta 3. spiestuvē Rīgā,
Izdota 1943. g. aprīlī. № 1482. Maksa RM 1,50.

IEVADS.

Ir zemes, kur nav tādas ziemas kā pie mums un iedzīvotāji pārtikai vajadzīgos zemes augļus var ievākt visu gadu. Tur cilvēki nemēdz pārtiku uzkrāt klētīs un pagrabos, tur pārtiku nepārdod arī veikalos, bet savam ikdienas uzturam nepieciešamos pārtikas līdzekļus katra ģimene sameklē brīvā dabā.

Mums, ziemeļniekiem, turpretim pārtikai vajadzīgie augi nedaudzos vasaras mēnešos jāizaudzē savos tīrumos un dārzos, tie jāievāc šķūņos, jānoglabā klētīs un pagrabos, lai pārtikas pietiktu visai ziemei, kā arī pavasarā un rudens mēnešiem.

Tā dzīvodami, tad nu arī esam pieraduši pie klētis, pie pagraba vai veikala, tā ka uzturam derīgos augus meklēt brīvā dabā, izņemot meža ogas un sēnes, mums pat prātā nenāk.

Un tomēr ne visur uzturam derīgos augus mēs esam jau kultūrai pakļāvuši. Daudz vērtīgu savvaļas augu vēl gaida savu kārtu, lai tos ierindotu uzturam kultivējamo, uzturam izlietojamo augu skaitā. Tādēļ ne mazumu uzturam derīgu augu var dot vēl mūsu brīvā daba, vajag tikai prast atšķirt indīgos un stipri iedarbīgos augus no uzturam derīgajiem.

Liela nozīme šiem savvaļas augiem ir agrā pavasarī, kad vēl sakņu dārzos zaļumi un dārzāji nav izauguši, bet gar sētmalēm, gravās, mežos, pļavās un atmatās ir visādu zaļumu, salātu, sakņaugu, spinātu un sparģeļu aizstājēju papildnam.

Sevišķi tagad, pēc 1939./40. g. bargās ziemas, kad augļu koki ir izsaluši un mūsu dārzos izaug maz augļu un ogu, vitamīnu saturētāju uztura līdzekļu trūkums ir stipri izjūtams; tādēļ jau iespējami agri pavasarī jāsameklē salāti un spināti, ko dabas māmuļa mums ir izaudzējusi.

Mūsu veselība un darba prieks lielā mērā atkarīgs no mūsu dzīves apstākļiem, no mūsu garīgās dzīves — no mūsu domām un mūsu dzīves veida, pie kam liela loma mūsu uzturam.

Visiem zināms, ka mēs ikdienas aplīpam ar visdažādāko slimību dīgļiem, bet ne ikreiz saslimtam. Tas tādēļ, ka mūsu organismā ir dabiskas organisma pretestības spējas.

Šās dabiskās pretestības spējas galvenā kārtā tiek iegūtas no uztura un saules. Tādēļ mums jādzīvo tā, lai šās dabiskās pretestības mums nepietrūktu.

Garajā ziemā, kad mēs ilgāku laiku ēdam vienmuļīgu vai vienpusīgu uzturu un maz zaļumu, mūsu organismā vielu maiņa nenotiek pilnīgi, tādēļ gadās, ka organisms un asinis piesērē ar kaitīgiem vielu maiņas atkritumiem. Bet veselīgas, tīras asinis ir pamatnoteikums veselīgam organismam, jo tās taču nogādā barību pa visu ķermeni un veido jaunas šūniņas. Tādēļ jāgādā, lai asinis būtu tīras un lai tās pa augumu iznēsātu un audos atstātu tikai vērtīgas, veselībai derīgas vielas.

Nepietiek ar to vien, ka mēs uzturam aprēķinām vajadzīgo kaloriju daudzumu, ka uzturā ir pietiekoši olbaltuma un taukvielu, — pēc mūsu laika atzinumiem, uzturā vēl jābūt vitamīniem un dažādām minerālvielām.

Augiem piemīt spējas ar saules un gaismas enerģiju no zemes uzņemt neorganiskas minerālvielas un tās „savā laboratorijā” pārstrādāt organismam sagremojamā veidā.

Mēs zinām, ka augos ir kalķis, kalijs, magnēzijs, natrijs, fosfors, dzelzs, varš, sērs u. c.¹. Tāpat augos ir ciete (stērķeles), cukurs, dekstrīns, olbaltums, jēlproteīni, jēltauki, jōds u. c.

Tālāk augi satur organismam nepieciešamos vitamīnus, un svaigas, ar chlōrofilu bagātas lapas vēl satur augu hormōnus, kas ir vajadzīgi mūsu spēka un enerģijas uzturēšanai.

Lai rēgulētu un ierosinātu organismā vielu maiņu, tad uzturs ir jālīdzsvaro ar augiem, kuņos saules ietekmē ir radušās un uzkrājušās šās nepieciešamās vielas, vitamīni un augu hormōni. Un nav noliedzams, ka visām šām vērtīgajām vielām bagātāki ir brīvdabas — saules augi, un nevis siltumnīcu (augu māju) stādi, kas sauli baudījuši tikai caur stiklu.

Nemot visu to vērā, brīvas dabas savvaļas augiem būtu jāvēlti vairāk vērības un to nozīme uztura ziņā jāvērtē nopietnāk.

Arī tautsaimnieciski ir liela nozīme, lai mēs, kaut arī tikai dažas reizes nedēļā, uztura līdzekļus iegādātos brīvā dabā, dabas māmuļas klētī.

... Un galu galā — ir taču ērti, ka agrā pavasarī, kamēr dilles vēl nav izaugušas, mēs svaigi novārītus kartupeļus varam apkaisīt smalki sagrieztām, smaržīgām ķimeņu lapiņām vai arī trūkstošo pētersīļu vietā virai pielikt ķimeņu saknes, kuņas jau agrā pavasarī var izrakt, un saldēdienam pagatavot garzīgu želeju, kaut no ceļmallapu veselīgās sulas.

Bet, apceļojot dzimto zemi, atpūšoties ziedošā gravā, turpat varam saplūkt savai sviestmaizei garzīgus savvaļas salātus.

¹) Šās minerālvielas cilvēka organisms pilnīgi uzsūc un izmanto tikai augu pārstrādātas.

Neieskaitot meža ogas, dažus turpmāk minētos savvaļas augus, kaut arī mazos apmēros, retumis vēl lieto mūsu namamātes. Taču mūsu vec- un vec-vecmāmiņas savvaļas augus uzturam ir lietojušas daudz vairāk, un viņas ir arī zinājušas, kādu svētību šie augi ēdējam dod.

Biežāk uzturam tiek izmantotas savvaļas skābenes, nātres un balandas.

Daži no minamiem augiem ir retāk sastopami. Tos var izlietot atsevišķos gadījumos, tā sakot, ģimenes vajadzībām. Citi augi toties brīvā dabā ir sastopami lielos vairumos, kā — pienenes, nātres, balandas, zvēres, gārsas, vēja kaņepes vai kazrozītes, lakači, zeltpurenītes, gušņas, ķimenes un daudz citi, tā ka to lietošana izdevīga arī lielākās virtuvēs.

Jāaizrāda, ka visi savvaļas augi uzturam lietojami pavisam svaigi un jauni. Nocietējuši, pārauguši augi vairs nav tik garžīgi un vērtīgi.

Visumā savvaļas augi uzturā sagatavojami līdzīgi dārza augiem, un attiecīgiem ēdieniem liekamas iespējami dažādas piedevas.

Turpmāk minētie savvaļas augu ēdienu pagatavošanas piemēri uzskatāmi kā ierosinājums. Ticu, ka namamātes un citi kulinārās mākslas pratēji ar labu izpratni ķersies pie lietas un savvaļas augus pārvērtīs garžīgos veselīgos ēdienos. Ierindojot savvaļas augus ēdienu kartē, paveņas daudz vairāk iespējamību, jo no savvaļas augiem var pagatavot visdažādākos ēdienus — gan no kāda atsevišķa auga vien, gan kopā ar citiem savvaļas vai kultūraugiem visdažādākās variācijās. Mūsu brīvdabas klēts vēl ir bagāta — gan visādiem uzturam derīgiem pamataugiem, gan garžas augiem, kas vilināt vilina ar dažādām sālīm un smaržīgām ēteriskām eļļām.

Mums ir svēts pienākums pašiem pret sevi, pret savu ģimeni un pret visu sabiedrību tā dzīvot, lai mēs būtu allaž veseli, allaž strādāt spējīgi un darbā priecīgi.

Vēl vairāk — mums jādzīvo tā, lai arī vecākos gados, par spīti visām pārdzīvotām dzīves vētrām, mēs savu mūža vakaru varētu nostaiģāt priecīgi, ar sauli un dziesmām sirdī.

Tādēļ baudīsim savvaļas saules augus, un būsim veseli, būsim darbā priecīgi līdz mūsu mūža dienu galam.

APĪŅI (*Humulus Lupulus*).

Apīnis ir daudzgadīgs stīgojošs augs, kuŗu bieži var sastapt arī brīvā dabā — trūdainu zemi bagātos krūmos un mežos, sevišķi strautu un upju malās.

Pavasāros, kad apīņi tikko sāk dzīt jaunus dzinumus, tos var atrušināt no zemes un nogriezt, tāpat kā to dara, sparģeļu dzinumus ievācot.

Apīņu jaunus dzinumus var arī iegūt pavasāros, apīņu plantācijas izretinot. Šos jaunus dzinumus var novārīt sāls ūdenī, sagatavot kā sparģeļus un ēst ar speķi, balto mērci vai kausētu sviestu un sarīvētu sieru. No apīņu asniem var arī gatavot apīņu zupu. Tādā gadījumā apīņu asnus novāra, tad izdzen caur sietiņu un tālāk rīkojas tāpat, kā sparģeļu zupu vārot.

Ja apīņu asnus ēd ar speķi, tad tos sagatavo šā: apmēram $\frac{1}{2}$ —1 kg apīņu asnu novāra sāls ūdenī, tad ņem 50—100 g speķa, to sagriež mazos gabaliņos un iztecina; tad pēc patikas pieliek klāt vienu vai vairākus smalki sagrieztus sīpolus un sacep, vēl pieliek dažas karotes miltu un samaisa. Tad pielej nedaudz ūdens, kuŗā tika vārīti apīņi, vai arī nedaudz piena, un tā pagatavotā mērcē ieliek novārītos apīņu asnus. Garžas dēļ var pielikt ripiņās sagrieztas ķimeņu vai pētersīļu saknes.

Kam patīk skābums, apīņu asnus var ēst ar dzērveņu sulu.

Sāls ūdenī novārītus apīņu asnus var arī mīklā ietaisītus vai arī gabaliņos sagrieztus, ar sarīvētu sieru pārkaisītus, cept ar taukiem vai sviestu.

Pavisam jaunus apīņu asnu galiņus, iepriekš nomazgātus, var sagriezt mazos gabaliņos un ēst kā salātus ar visādām salātu mērcēm.

Apīņu spurdzēs atrodas lupulīns, un tās, kā visiem zināms, lieto alus darīšanai.



Apinis.



Avene.

AVENES (*Rubus idaeus*).

Avenes ir visiem pazīstams ogu krūms, kas bieži sastopams brīvā dabā — mežos un krūmājos — mazliet valgās, trūdiem bagātās vietās. Avenu krūmi sevišķi lielos daudzumos atrodami mežu izcirtumos.

Ogas var ēst svaigā veidā, kā arī vārīt ievārījumu, ķīseli un sīrupu. Avenāju lapas, ziedi un kāti der tējai. Saaukstēšanās gadījumos avenų ievārījums un tēja ir ļoti noderīgs sviedru dzīšanas līdzeklis.

BALANDA, BALADE (*Chenopodium album*).

Balanda ir savvaļas spinātu augs, kas kā nezāle ieviešas sakņu dārzos un tīrumos.

Lapas balandām nevienādi robotas, no virspuses kā ar miltiem nokaisītas, bet apakšpusē zaļas. Ziedi zaļgani,



Balanda.



Brūklene.

sakopoti atsevišķās skarās, kas novietotas auga galotnes daļā virs lapu kātiņu pamatnēm.

Balandai kā uztura līdzeklim ir ievērojama nozīme, jo balandas ir ļoti izplatīts augs un tās var savākt lielos vairumos.

No balandu lapām var gatavot biezeni, līdzīgi spinā-

tiem; tāpat tās var izmantot gaļas un piena zupu gatavošanai.

Neražas gados samaltas balandu sēklas var piemaisīt maizes cepamiem miltiem.

Balandās ir daudz minerālsāļu, un tās no seniem laikiem tiek lietotas uzturam.

Uzturam derīga arī sarkanlapainā balanda — *Chenopodium rubrum* un zospēdainā balanda — *Chenopodium bonus henricus*.

BRŪKLENES (*Vaccinium vitis idaea*).

Brūklenes ir vienmēr zaļš 10—15 cm augsts krūmiņš. Zaļās lapiņas, kas pa ziemu nenobirst, ir spīdīgas, kā ar ādu pārvilktas. Zied baltiem un iesārtiem ķekaros sakopotiem ziediem. Gatavās ogas sarkanas.

Brūklenes mūsu mežos bieži sastopamas plašās audzēs, un to ogām mājturībā liela nozīme.

Brūkleņu ievārījums der kā salāti ceptiem putniem un citiem cepešiem, bet it īpaši tas ir iemīļota piedeva pankūkām.

No brūkleņu ogām var gatavot marmelādi un pastillas.

Ogas dažādiem salātiem uzglabā ziemai arī tāpat kā dzērvenes vai arī mērcētas ūdenī, sterilizētas utt.

Brūkleņu ogas sagatavo arī kopā ar augļiem, riekstiem vai citiem dārzājiem, kā arī savienojot ar piena produktiem un olām. Tāpat brūklenes ēd arī ābolu vīnā sautētas un ar medu saldinātas.

Tā kā ogu miziņas un sēklas nav sagremošanas, tad dažas namamātes ogas uzgarsē un izdzen caur sietiņu. Tā dabūto biezeni saldina ar medu vai cukuru un ēd pie pankūkām, vai arī kā marmelādi ar baltmaizi.

CEĻMALLAPAS, CEĻTEKAS (*Plantago major*).

Ceļmallapas, kā to nosaukums rāda, aug ceļmalēs, grāvmalēs, laukos un dārzos.

Lapas olu veidā, pa daļai viegli robotas. Mazie zaļgie ziediņi sakopoti garā vārpā (vālītē).



Ceļmallapa.

Uzturam der jaunās lapas: no tām var pagatavot biezeni, vārīt zupu vai arī kopā ar citiem augiem ēst kā salātus.

Ceļmallapām priekš lietošanas jānoplēš lapas apakšpusē atrodošās cietās dzīslas.

Biezeni var gatavot vai nu tikai no ceļmallapām vien, vai arī kopā ar citiem savvaļas augiem. Biezeni gatavo līdzīgi gārsu lapu biezenim.

Ceļmallapu zupai vispirms no kauliem izvāra buljonu, kurā iemaisa nedaudz miltu un tad pieliek smalki

sagrieztas ceļmallapas. Pēc tam visu kopā vēl vāra kādas 15 līdz 20 minūtes. Garžai, buljonu vārot, var pielikt pētersīļus vai ripiņās sagrieztas ķimeņu saknes. Šādu zupu var pasniegt ar gabaliņos sagrieztu, grauzdētu baltmaizi.

No ceļmallapām var pagatavot arī saldēdienu. Šim nolūkam lapas sagriež, sagrūž un izspiež sulu, no kuņas pagatavo garžīgu un veselīgu želeju.

Ceļmallapu sulai var pielikt arī cukuru (pusi uz pusi) un tad vārot iztvaikot ūdeni, līdz virums kļūst biezs kā sīrups.

Šāds sīrups ļoti ieteicams bērniem.

SAVVAĻAS CIGORIŅI (*Cichorium intybus*).

Savvaļas cigoriņi aug lielāko tiesu sausās augsnēs. Tie sastopami norās, ceļmalēs, pie mūriem utt. Cigoriņu stublājs sasniedz apm. 1 metru augstumu un zied zilām ziedu zvaigznītēm. Apakšējās lapas ir spalvu veidā un sakopotas rozetē, bet augšējās iegarenas, ar pamatni aptveņ stublāju.

Sakne gaļaina un mietveidīgi ieurbjas dziļi zemē. Visā augā, tāpat kā pieneņēs, balta pienaina sula, kas ir bagāta ar cieti un cukuru.

Cigoriņu jaunās lapiņas noder salātiem un biezeņiem, un tās uzturam pagatavo tāpat kā pieneņu lapas.

Visnoderīgākās ir cigoriņu saknes, no kuņām, tāpat kā no kultūras cigoriņu saknēm, pagatavo kafiju.

Saknes var arī sagriezt ripiņās, tad novārīt sāls ūdenī un ar etiķi, sāli un ēdamo eļļu, pieliekot lociņus vai sīpolus, pagatavot salātus.

Rudenī izraktas saknes var novietot pa ziemu pagrabā sausās smiltīs. Pavasarī jaunizdzītās dzeltenās lapīņas var ēst tāpat kā pieneņu vai kultūrcigoriņu salātus.



Savvaļas cigoriņš.

CŪCENE, KAZENE (*Rubus fruticosus*).

Cūcene ir avenēm līdzīgs ogu krūms. Latvijā sastopams arī savvaļā mālaini kaļķainās zemēs.

Cūceņu kāti dzeloņaini. Lapas rievotas, apakša drusku vilnaina. Ziedi balti vai bāli sārti. Ogas līdzīgas avenēm, tikai zili melnā krāsā.

Ogas lieto ievārījumiem un sīrupiem.

Jaunie dzinumi un vēl neizplaukušās lapas agrā pavasarī noderīgas zupu un biezeņu pagatavošanai.



Cūcene, Kazene.



Dzeltenais dadzis.

DADŽI.

a) Dzeltenais dadzis — *Cirsium oleraceum*.

Dzeltenie dadži vai arī kāpostu dadži, kā tos dažās vietās sauc, bieži sastopami slapjās pļavās, krūmājos, grāvju malās utt. Augs viscaur dzelteni zaļš, apklāts lielām, robotām, bālganām lapām, kas aptver stublāju. Zied dzelteni baltiem ziediem. Ziedi sakopoti galviņās stublāja galotnē.

No dzeltenā dadža lapām un jauniem stublājiem var gatavot boršča zupu un biezeni.

b) Gušņa, tīruma dadzis — *Cirsium arvense*.
 Kā kaitīga nezāle aug tīrumos un dārzos. Zied mazām,
 bāli rožainām ziedu galviņām. Arī gušņu jaunās lapiņas
 un jaunie augumi der zupu un biezeņa gatavošanai, bet
 ir cietāki par dzelteno dadzi.



Tīruma dadzis.



Sarkanais dadzis.

c) Sarkanais dadzis — *Cirsium heterophyllum*.
 Aug slapjās pļavās un krūmājos. Stublājs ļoti lapains.
 Apakšējās lapas balti vilnainas. Ziedi purpursarkani. Uz-
 turam lieto tāpat kā iepriekšējos dadžus.

DZELTENĀ AKACIJA (*Caragana arborescens*).

Dzeltenā akacija ir visiem labi pazīstams košuma
 krūms, retāk koks, to bieži izlieto dzīvzoga stādīšanai.

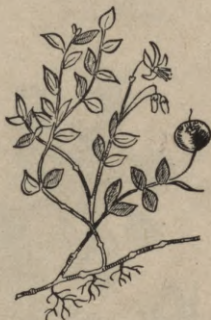
Pēc noziedēšanas akācijas pāktīs izaug mazi zirnīši — sēklas. Tās ir ēdamas. Ieteicams zirnīšus ievākt, kamēr tie vēl nav sacietējuši, t. i., negatavus.

Akaciju zirnīšus var lietot ēšanai, un tos sagatavo tāpat kā parastos zaļos zirnīšus.

Izzāvētus zirnīšus var uzglabāt ziemas lietošanai.



Dzeltenā akacija.



Dzērvene.

DZĒRVENES (*Oxycoccus palustris*).

Dzērvenes pie mums ir ļoti izplatīts, visai noderīgs augs, kas aug sūnu purvos kā mūžam zaļš, sīks, ložņātājs augs.

Uzturam noderīgas ir dzērveņu ogas. Mājsaimniecībā tās var uzglabāt visam gadam. Dzērveņu sulu izlieto saldo ēdienu un dzērienu gatavošanai.

Samaltas dzērveņu ogas vai arī dzērveņu sulu var lietot pie daudziem gaļas ēdieniem etiķa vietā.

No dzērvenēm kopā ar āboliem, burkāniem vai ķirbjiem vāra ievārījumus.

EZERA RIEKSTS (*Trapa natans*).

Ezera rieksts aug stāvošos, ne visai dziļos ūdeņos — vecās upju attekās un nelielos ezeros. Ezera rieksts pamazām izzūd; Latvijā tas vēl sastopams Klaucānezērā (Jēkabpils apr.) un Pokrates ezerā (Abrenes apr.). Ezera rieksts, kā tā nosaukums rāda, ir līdz 2 m garš ūdens augs, kuņģam galotne ar lapu rozeti līdz rieksta noziedē-



Ezera rieksts.

Gārsa.

šanai peld virs ūdens, bet saknes gals noenkurojies dīķa vai ezera dūņās.

Ezera rieksts zied maija beigās vai jūnija sākumā nelieliem baltiem ziedņiem.

Riekstam attīstoties, tam izaug četri atskabargaini ragi, ar kuņģiem tas aizsargās no ūdens dzīvniekiem un var arī noenkuroties ezera vai upes dibenā, kur tas nonāk pēc tam, kad ir nogatavojies un no mātes auga atdalījies.

Ezera rieksti ienākas septembrī vai oktobrī. Gatavs ezera rieksta auglis ir ciets brūns rieksts un sasniedz caurmērā ap 2 cm un vairāk.

Mīza ezera riekstam ir cieta un gaiša, sausā veidā sveķ apm. 60% no visa rieksta. Rieksta kodols ir balts un bagātīgi satur cieti, apm. 40% no rieksta kopējā svara.

Dažās zemēs ezera riekstus ēd kā gardumus — gan zaļus, gan vāritus vai ceptus. Ezera riekstus var samalt arī miltos un no tiem cept maizi vai arī piemaisīt tos maizes miltiem.

Visvienkāršāk ezera riekstus var sagatavot, tos cept pelnos vai arī novārot sālsūdenī, un pēc tam tos var ēst kā kartupeļus ar sviestu.

Kā jau minēju, ezera rieksts ir atstāts novārtā un pamazām izzūd, tādēļ lielas praktiskas nozīmes tam nav; taču derētu to pavairot, pārnesot uz piemērotiem ūdeņiem.

GĀRSA (*Aegopodium podagraria*).

Gārsas ir daudzgadīgi augi un bieži sastopami gan krūmājos, gan pļavās. Kā nezāles tās ieviešas arī dārzos. No jaunām, vēl galīgi neizplaukušām gārsas lapām var sagatavot ļoti garzīgu biezeni. Pieaugušas lapas jau ir cietas un nav vairs garzīgas.

Gārsu biezeni var gatavot no gārsām vien vai arī kopā ar citiem augiem, kā: balandām, lakačiem, nātrēm, piendadžiem, vēja kaņepēm, zelta purenītēm u. c.

Visbiežāk agrā pavasarī kopā sastopamas ir gārsas un nātres, vēl arī panātres jeb baltās nātres; tādēļ parocīgi ir pagatavot gārsu un nātŗu biezeni.

Kā jau minēju, biezeņa pagatavošanai jāņem pavisam jaunas, vēl neizplaukušas lapiņas. Tām klāt pieliek apmēram vienu ceturto daļu jauno nātŗu augumu un pa-

nātru lapiņas, garžas dēļ vēl var pielikt ķimeņu lapiņas un sīpolu. Skat. gārsu un nātru biezeņa pagatavošanu. Gārsas, tāpat kā skābenes, var ietaisīt arī ziemai.

ISLANDES ĶĒRPJI, ISLANDES SŪNAS. (*Cetraria Islandica*).

Islandes ķērpji visvairāk sastopami sausos priežu silos, lai gan nereti tie atrodami arī egļu un sausos lapu koku mežos. Ķērpji sausā laikā ir sarāvušies, bet mitrā tie izplešas un tad izskatās kā brūngans vai zaļpelēks augs, kas turas pie zemes īsām tievām sakņu piedevām — turekļiem.

Islandes ķērpji patiesībā sastāv no diviem dažādiem organismiem: no sēnītēm un zaļām viensūnu aļģēm (*Cystococcus humicola Nägeli*). Šie abi organismi atrodas simbiōzes attiecībās, t. i. dzīvo kopēju dzīvi, viens otram palīdzot eksistēt.

Sēnītes ar saviem paviedieniem veida augumiem ir savā starpā sapinušās un saaugušas tūbai līdzīgā audzē, tā sagādājot aļģēm dzīvei nepieciešamo ar ogļskābi bagāto vidi līdz ar ūdeni un sālīm, ko tās piegādā no zemes.

Aļģes — turpretī — atradušas pie sēnītēm piemērotu mājas vietu, ar saules un gaisa palīdzību un vielām, ko tām piegādā sēnītes, spēj dzīvot patstāvīgu dzīvi un savkārt piegādāt sēnītēm uzturu. Sēnītes — kaut gan kopējā dzīvē pilda savu pienākumu — patstāvīgi eksistēt nevar, jo tās pašas sev uzturu nesagatavo, bet to viņām sniedz aļģes jau pilnīgi gatavā veidā.

Islandes ķērpjos ir vērtīgas barības vielas, un tos jau no seniem laikiem Islandē un Norveģijā lieto kā uztur līdzekli — sevišķi neražas gados.

Starp citām sastāvdaļām Islandes ķērpjos ir t. s.

ķērpju ciete (stērķeles). Tālab neauglīgos gados ziemēnieki ķērpjus samaļ un piejauc maizes miltiem.

Ķērpju novārījums atdzesēts sarec receklī, un to var ēst ar cukuru, medu, sīrupu, kakao u. c. Tādēļ no I. ķērpjiem var pagatavot garzīgas žeļejas.

Tā, piemēram, 1 tējas glāzi I. ķērpju izmiekšķē pusglāzē ūdens, ieliek katlīnā (vislabāk dubultvārītājā) un pielej klāt vienu litru piena un tad $\frac{1}{2}$ stundu silda uz



Islandes ķērpis.

lēnas uguns, pēc tam strauji uzvāra. Novārījumu izkāš caur astru sietu vai šķidru drānu, un garžas uzlabošanai pieliek klāt vaniļu vai nedaudz kafijas. Tāpat var pielikt sagrūstas mandeles, lazdu riekstus u. c. Tā sagatavotu šķidrumu izlej ar aukstu ūdeni apskalotos veidņos un ļauj sarecēt. Šādu žeļeju var ēst ar medu, cukuru, sīrupu, kakao, šokolādi, sarīvētu citrona mizu, aveņu ievārījumu, kā arī ar dažādiem ogu sīrupiem.

Tādai pašai porcijai I. ķērpju, kas sagatavota kā pirmajā gadījumā, var pielikt arī 1 vai 2 olu dzeltenumus un ēst, kā iepriekš minēts.

Neražas gados Ī. ķērpji ir vērtīgs lopbarības līdzeklis. Izzāvētus Ī. ķērpjus var samalt un piejaukt lopbarības miltiem vai arī citai barībai.

KAZROZES, VĒJA KAŅEPES (*Epilobium angustifolium*).

Kazrozes jeb vēja kaņepes aug tīrumos ap akmeņu grēdām, meža izdegās, cismās un vasaras otrā pusē bagātīgi zied sarkaniem vai bāli violetiem ziediem, kas sakopoti garā ziedu ķekarā.

Iegarenās lapas pakāpeniski novietotas pa visu stublāju.

No kazrožu lapām var pagatavot garžīgu biezeni, un tās noder arī tējas pagatavošanai. Agrāk to lietoja Ķīnas tējas viltošanai.

ĶIMENES (*Carum carvi*).

Ķimenes ir divgadīgs zāles augs, kuŗam pirmajā gadā izaug mietveida sakne ar lapiņām, bet stublājs un ziedi attīstās tikai otrā gadā. Pie mums ķimenes lielos vairumos sastopamas dārzos, pļavās, ceļu un grāvju malās.

Uzturam izlietojamas ķimeņu sēklas, lapas un saknes.

Ķimeņu sēklas lieto kā garzvielas visdažādākiem ēdieniem un maizēm, kā arī kāpostu un gurķu skābēšanai.

Tās izmanto arī eļļas, dzērienu un tējas pagatavošanai, pie kam tējai ņem 3—4 g sēklu uz 1 l ūdens.

Pavasari, kamēr vēl sakņu dārzos nav diļļu vai pētersīļu, ķimeņu jaunās, svaigās lapiņas der lietot diļļu vietā kā zaļumus, bet saknes pētersīļu vietā. Saknes ievācamas pirmā gada rudenī, kā arī otra gada agrā pavasarī, kamēr vēl stublājs nav izdzīts virs zemes.

Sālsūdenī novārītas ķimeņu saknes ir garzīgas, un

tās var baudīt kā kartupeļus ar sviestu vai biezpienu, kā arī kopā ar kādu gaļas ēdienu.

Norveģi agrā pavasarī no ķimeņu saknēm un svaigām lapām vāra arī ķimeņu zupu. Izraktās saknes ap-



Kazroses, vēja kaņepes.



Ķimene.

mazgā, nokasa ārējo mizu un tad sagriež kopā ar svaigām lapām. Tā sagatavotas ķimenes sajauc ar nedaudz miltu, pēc tam zupu vāra ar gaļu, taukiem vai sviestu.

Kā ķimeņu sēklas, tā arī saknes un lapas der ievākt arī ziemas vajadzībām. Uzglabāšanai izraktās saknes noglabā pagrabā smiltīs vai arī nomazgā, nokasa, sagriež ripiņās vai šķēlītēs un žāvē kā dārzāju saknes.

LĀCENES (*Rubus chamaemorus*).

Lācenes aug purvos. Auglis ir dzeltenas ogas ar kauliņiem. Lāceņu ogas noder ievārījumu un želejas pagatavošanai. Saaukstēšanās gadījumos der dzert tēju ar ievārījumu.



Lācene.



Lāču ķiploki.

LĀČU ĶIPLOKI, KAZU ĶIPLOKI, LAKŠI (*Allium ursinum*).

Lāču ķiploki ir savvaļas ķiploks, kas aug agrā pavasarī un augšanu jau pēc Jāņiem pārtrauc.

L. ķiploka lapas garenī elliptiskas, gaļiem kātiem. Zied baltiem čemurā sakopotiem smaržīgiem ziediem.

Lieto visu augu. To ieteicams iespējami daudz izmantot pie visiem gaļas ēdieniem un zupām.

Lāču ķiplokus var sīki sagriezt un ēst arī kā salātus.



Lakacis.



Lauku sinepe.

LAKAČI, PLAUŠU ZĀLE (*Pulmonaria officinalis*).

Lakači ir daudzgadīgs agra pavasara augs, kas bieži sastopams lapu koku mežos un krūmājos. Lakači uzziēd sarkaniem ziediem, kas pakāpeniski pāriet violetā vai pat zilā krāsā.

Uzturam noder jaunās lapiņas un dzinumī; no tiem var gatavot biezeni un zupas.

Lakaču svaigās lapiņas ir ļoti vērtīgi salāti, kuņģus ieteicams sagatavot kopā ar citiem pavasara salātu augiem.

Lakačus uzturam lieto ārzemēs, kur tos pat kultivē sakņu dārzos.

LAUKU SINEPE (*Sinapis arvensis*)

Lauku sinepe ir kāpostaugšs. Līdzīgi zvērēm, tā ir ļoti izplatīta tīrumu, sevišķi vasarāju sējumu, nezāle.

Ešanai der jaunas, svaigas lapiņas un jaunās, sulīgās sēklu pākstis (pāksteņi).

Lapas var gatavot salātiem un zupām, bet pākstis var novārīt sāls ūdenī un sagatavot ar sviestu vai balto mērci, līdzīgi dārza pupiņu pākstīm.

Tāpat kā lauku sinepe uzturam izlietojami arī rapši (*Brassica campestris*).

LAZDU RIEKSTI (*Corylus avellana*).

Lazdas mūsu mežos un ārēs ir izplatīts krūms un bieži dod bagātu riekstu ražu.

Lazdu rieksti ir ievērojams uztura līdzeklis, taču iedzīvotāji to neizprot un, neļaujot riekstiem nogatavoties, noplūc tos negatavus. Rieksti ir gatavi, kad tiem čaumala kļūst brūna un tie viegli atdalās no čemura. Šai gatavības stāvoklī gan rieksta kodols jau aizpilda visu čaumalu, bet tam vēl nav īstas rieksta garžas. Lai dabūtu īsto garžu, riekstam vēl dažas nedēļas jānoguļas, jāienākas.

No koka nolasītos riekstus izloba no čemuriem un tad, plāni izbērtus vēdināmā telpā, bieži izmaisot, tos izžāvē.

Rieksta kodols sver apm. 50% no rieksta svara.

Riekstos ir visas organismam nepieciešamās uztura vielas, un tanīs atrodas arī A, B un C vitamīni. Riekstu audzētāji apgalvo, ka riekstu plantācijas no vienādas platības dod vairāk olbaltumu un taukvielu nekā citi lauku augi, pie tam riekstos tauku atrodas vairāk nekā citos eļļas augos.



Lazdu rieksti.

Lazdu riekstos ir sekojošas uzturam derīgas vielas: ūdens — 7,11%, olbaltuma — 17,11%, tauku — 62,60%, ogļhidrātu — 7,92%, šūnu vielu — 3,17%, pelnu — 2,49% — kopā 100%.

Viens kg riekstu dod 6912 kalorijas.

Salīdzinot riekstus ar citiem pārtikas līdzekļiem, redzam, ka riekstos taukvielu ir 62,60%, bet cūku gaļā — 32% un speķī — 86%. Turpretim vidēji taukā lopu gaļā — tikai apm. 10,1%.

Olbaltuma riekstos ir 17%, bet lopu un cūku gaļā — 16—17%. Olās olbaltuma ir 25,5%, bet pilnpienā — 3%.

Bez tam riekstos bagātīgi ir minerālvielas, starp tām — kalcijs, magnēzijs un dzelzs.

No riekstiem var spiest ļoti vērtīgu ēdamo eļļu, bet kodolus, kas atliek no eļļas spiešanas, var izlietot konditoreju un šokolādes fabriku vajadzībām.

No riekstu kodoliem var pagatavot riekstu miltus, kurus var dot bērniem un izlietot arī dažādu cepumu un saldo ēdienu izgatavošanai.

Riekstu ēdieni ir ļoti sāīgi, tādēļ tos ieteicams baudīt mēreni un nelielās porcijās.

Uzturam rieksti visvairāk noderīgi rudenī un ziemā. Vasaru tie baudāmi kopā ar dažādiem augļiem.

LĒPENE (*Tussilago farfara*).

Lēpenes ir ļoti izplatīts augs, un to bieži lielā vairumā var atrast gan laukos, gan krūmājos, gan grāvmalēs un ceļmalēs, sevišķi slapjā mālainā zemē.

Lēpenei ir vilnains zvīnām pārklāts 10—15 cm augsts stublājs. Zied agri pavasarī — dzeltenām ziedu galviņām.

Lapas lēpenei garškātainas, ieapaļas, sirds veidā, virspusē tumšzaļas, bet apakšā tās pārklātas ar baltu vilnu kā ar tūbu.

Pavasarī agri lēpenes izdzen vispirms ziedu kātiņus un tad tikai lapiņas.

Uzturam noderīgi jaunie ziedu kātiņi un jaunās lapiņas.

Jaunos ziedu kātiņus var novārīt sālsūdenī un ēst ar kausētu sviestu vai arī sagatavot ar speķi un miltu mērci.

Jaunās, vēl mīkstās lapiņas — līdzīgi spinātiem — var novārīt ūdenī, izlaist caur augļu vai gaļas mašīnu un pagatavot biezeni. Biezeni var pagatavot arī kopā ar cītiem savvaļas augiem.

LIELĀS BITENES, BENEDIKTS (*Geum urbanum*).

Lielās bitenes atrodamas ēnainos lapu mežos un krūmājos. Augs zied dzelteniem ziediem kā parastais retenājs, tikai pēdējo pārsniedz ar savu augumu.



Lēpene.

Lielās bitenes.

Auga sakni var lietot kā garšvielu visur tur, kur lieto krustnagliņas.

L. bitenes saknes var ievākt rudenī vai agrā pavasarī. Tās sasmalcina, izžāvē un tad var lietot pēc vajadzības.

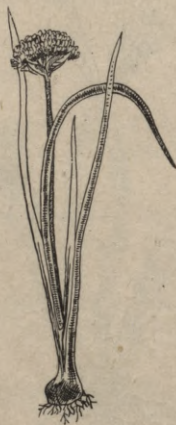
LIEPA (*Tilia pavifolia*).

Reti kam būs ienācis prātā, ka mūsu sētas košums —
kuplā liepa var dot pavasarī arī garžīgus salātus.

Salātiem ņemamas tikko plaukstošās, mīkstās lapiņas.
Tās sagatavo atsevišķi vai kopā ar citiem brīvdabas salātiem un lociņiem.



Liepa.



Lociņi.

Kur liepu ir daudz, tur agrā pavasarī pirms lapu
plaukšanas var tecināt arī liepu sulas.

Liepu sulā ir apm. 2% cukura.

Liepu pumpurus var salasīt, izžāvēt, samalt miltos
un neražas gados lietot kā piemaisījumu maizes cepa-
miem miltiem.

LOCIŅI, MAURLOCIŅI (*Allium schoenoprasum*).

Lociņi vietām sastopami kā savvaļas augs (Daugavas krastos).

Lociņu lapas cilindriskas, nav uzpūstas. Zied skaidrām violetām ziedu galviņām.

Šos lociņus, tāpat kā lāču ķiplokus, var ēst kā salātus un kā garšvielas, pieliekot pie visādiem ēdieniem, zupām un sviestmaizēm.

Lociņi ir ļoti vērtīgi agrā pavasarī, kamēr sīpoli sakņu dārzos vēl nav izauguši.



Lupstāji.

LUPSTĀJI (*Levisticum officinale*).

Lupstāji ir daudzgadīgs zāles augs ar stubaļu veida stublāju un dzelteniem ziediem.

Pie mums lupstāji sastopami lauku sētu tuvumā un noplēstu ēku vietās; tos kultivē arī ārstniecības vajadzībām.

Lupstājiem ir gaļa gaļaina dzeltenī brūna vai brūni pelēka (līdz 40 cm gaļa un līdz 4 cm resna) sakne. To saknes var lietot pie ēdieniem kā garšvielas piparu vietā. Nelielās porcijās tās var ēst arī kā selerijas.

Lupstāju saknes ievāc rudenī vai agri pavasarī.

MADARAS, DZELTENĀS JĀŅU ZĀLES (*Galium verum*).

Madaras ir daudzgadīgs augs, kas bieži sastopams ceļmalās, pļavās un krūmājos. Zied dzelteniem sīkiem ziedņiem, kas smaržo kā medus.

Madaru ziedus un lapas der pielikt daudz ēdieniem kā garšvielas vai arī kaisīt diļļu vietā.

Madaras var arī izmantot audumu un dziļu krāsošanai.

MEŽROZE, SUŅA ROZE (*Rosa glauca*).

Mežroze sastopama saulainos uzkalniņos, mežmalēs, parkos un ceļmalēs.

Mežroze ir līdz 2 metri augsts krūms. Piezars bieži iezilgani sarmotas. Viss augs pārklāts dzeloņiem. Lapas ir olu veidā, bieži asi nosmailotas, zobotas, visbiežāk pa piecām sakopotas pie viena kātiņa.

Zied bāli sarkaniem ziediem, pa vienam vai arī vairāk ziedainos saziēdējumos.

Paaugļi ir šarlaksarkani, iegareni. Tie ir vieni no visvērtīgākajiem mūsu floras veidojumiem, kas ļoti ieteicams marmelādēm, pastillām, ievārījumiem, ķīseliem un tējām, jo tanīs daudz C vitamīnu un A provitamīna.

Tikpat vērtīgi ir arī *Rosae rugosae* stipri lielākie plakanie paaugļi (kultivē dārzos).

Rozes paaugļus var uzglabāt ziemai žāvētus, sterilizētus vai arī ar cukuru ietaisītus.



Madaras.



Mežroze.

Pēdējā gadījumā rožu paaugļiem izņem sēklas, tad tos izlaiž caur gaļas vai augļu maļamo mašīnu, pēc tam pieliek cukuru (pusi uz pusi) un tad ar koka karoti griež kādu stundu. Tā sagatavotus rožu paaugļus iepilda stikla vai māla traukos, kuņus nosien ar cellofānu un uzglabā tumšā vēsā vietā.

MEŽA ZEMENES (*Fragaria vesca*).

Meža zemenes ir ilggadīgs, visiem ļoti labi pazīstams augs, kas sastopams mežos, krūmājos, izcirtumos, grāvmalēs, ežās un tamlīdzīgās vietās.

Gatavas zemeņu ogas noderīgas ēšanai svaigā veidā. No tām gatavo ievārījumus, ķīseļus un zemeņu zupas. Visu zemeņu stādu var izžāvēt un lietot tējai.



Meža zemene.



Mārpuķīte.

MĀRPUKĪTE (*Bellis perennis*).

Mārpuķīte ir agrs pavasara dārza augs, bet to nereti atrod arī brīvā dabā — parku un dārzu apkaimēs. Mārpuķīte ir visiem pazīstama puķīte, kas baltiem vai sārtiem ziediem rotā pavasara mauriņu. Tūlīņ pēc sniega nokušanas parādās mārpuķīšu zaļie lapu pudurīši. Jaunas mārpuķīšu lapiņas der salātiem. Tās var lietot atsevišķi vai kopā ar citiem pavasara salātiem. Mārpuķīšu salātus pagatavo tāpat kā visus citus salātus.

No mārpuķīšu lapiņām atsevišķi vai kopā ar nātņu un gārsu lapiņām var pagatavot garžīgu biezeni. Kā garž-

vielas klāt pieliek smalki sagrieztu sīpolu vai lociņus. Lapas apvāra nedaudz sālsūdenī, samaļ un gatavo tāpat kā parastos biezeņus ar miltiem, taukiem, sviestu vai buljonu.

No mārpuķīšu lapu sulas gatavo sīrupu, kas ļoti noderīgs saaukstēšanās gadījumos.



Mellene.

MELLENES (*Vaccinium myrtillus*).

Mellenes ir ilggadīgi zemi ogu krūmi, kas pie mums mežos sastopami plašām audzēm. Melleņu stublājs šķautņains. Lapas smalki zāģveidīgi robotas, rudeņos nobirst. Ogas zili melnas.

Melleņu ogas ēd svaigas, vai no tām gatavo ievārījumus, ķīseļus un melleņu zupu. Melleņu zupu parasti ēd ar sausīņiem, klimpām vai biežputru.

Izspiestu melleņu sulu uzglabā ziemai ar cukuru vai arī sterilizētā veidā.

Mellenēs starp citu ir cukurs un minerālsāļis; tādēļ tās ir ļoti noderīgas uzturam.

NĀTRE, LIELĀ NĀTRE (*Urtica dioica*).

Nātre ir ļoti izplatīts augs. Tā aug dārzos, gar sētmalēm, pie ēku pamatiem, mežos u. c.

Nātres aug metru garas un garākas. Viss augs pārklāts dzelīgiem matiem. Lielās resp. apakšējās lapas ir



Lielā nātre.



Ozols.

sirds veidā, zāģveidīgi zobotas. Nātres ir divmāju ziedu augs. Ziedi sakopoti nelielās karājošās ziedu vārpās.

Uzturam der tikai pavisam jaunas lapiņas, pie kam

jāizmanto no pagājušā gada saknēm augošās lapas, kamēr tās vēl nav pilnīgi attīstījušās.

Ja nātres pāraugušas, tad tās jānogriež, lai no saknēm augtu jauni dzinumi.

No nātru lapām un pavisam jauniem dzinumiem var vārīt zupas ar zirņiem un putrainiem vai grūbām. No nātrēm var arī gatavot biezeni, pie kam nātru biezeni ieteicams gatavot kopā ar gārsām, spinātiem u. c.

OZOLS (*Quercus robur*).

Ozola zīles lieto kafijas pagatavošanai vai arī kā sastāvdaļu pie parastās kafijas.

PAEGLIS (*Juniperus communis*).

Paeglis ir viennēr zaļš krūms, retāk koks, kas sastopams mūsu mežos un norās.

Jaunās piezares trīsšķautņainas, gaišbrūnas, vecākās — tumšpelēkas. Skujas šauri līnijiski lancetiskas, apakšpusē ar strupu gareniski rievotu ķīli.

Augļi ogu veidā, zilmelni, ienākas nākošā gadā pēc ziedēšanas.

No paegļu ogām to bagātā cukura satura dēļ gatavo dažādus alkoholiskus dzērienus un liķierus, piem., džinu, ženjevru („Genièvre”), benediktiņu u. c.

Mājturībā paegļu ogas ar labiem panākumiem var lietot kā garšvielas piparu un lauru lapu vietā, dažādiem gaļas ēdieniem un gaļas mērču pagatavošanai, kā arī pie gaļas sālījuma.

Ar paegļu ogu tēju dezinficē koka konservu traukus.

Tā kā paegļu ogas ir iedarbīgs ārstniecības līdzeklis,

tad to lietošanu nevajag pārspilēt, bet lietojot ieturēt mērenību.

Akūtu nieru slimību gadījumos — no paegļu ogu lietošanas jāatturas.



Paeglis.

PANĀTRES, BALTĀS NĀTRES (*Lamium album*).

Panātres ir visiem pazīstams daudzgadīgs augs, kas zied balti iedzelteniem ziediem un sastopams dārzos, žogu un ceļu malās — sevišķi ar humu bagātās vietās.

Panātru jaunās lapiņas sagatavo kā spinātus. Tām gan ir mazliet rūgtena piegarža, un tādēļ tās var gatavot kopā ar citiem šim nolūkam noderīgiem augiem.

Tāpat ēšanai noder arī otra — sarkaniem ziediem ziedošā — panātre (*L. purpureum*).

PIENADADZIS (*Sonchus oleraceus*).

Piendadzis ir daudzgadīgs augs, pie kam kā nezāle tas ļoti izplatīts dārzos un tīrumos. Zied dzelteniem ziediem kā pienene.

Lapas mīkstas, pa lielākai daļai dziļi šķeltas.



Panātre.



Piendadzis.

Piendadža jaunās lapas un dzinumus var gatavot kā spinātus, tāpat no tiem var gatavot boršča zupu vai arī lietot salātu vietā, atsevišķi vai kopā ar citiem brīvdabas augiem.

PIENENES (*Taraxacum officinale*).

Pienenes ir daudzgadīgs augs, ļoti izplatīts kā pļavās, atmatās, zālajos, tā arī grāvju un ceļu malās. Agrā pavasarī tās bagātīgi zied dzelteniem ziediem.

Pienenēm uz pagājušā gada saknēm agri attīstās jaunas lapiņas. Šās svaigās un sulīgās lapiņas noder salātiem.

Ārzemēs pienenes jau kultivē dārznieki sakņu dārzos un pārdod tirgū salātiem, piemēram, Francijā.

Tirgū pārdodamās pienenes mēdz balināt, jo balinātas tās ir maigākas. Var arī balināt brīvdabas pienenes — pārklājot pienenēm aizņemtus mauriņus ar salmiem, žagariem, papes saplākšņu vai dēļu gabaliem. Tomēr nebalinātas pienenes ir vērtīgākas, lai gan rūgtākas.

Salātiem ņem tikai jaunas lapiņas; pirms gatavošanas tās labi nomazgā vairāk ūdeņos. Garžas dēļ pieneņu salātiem var pielikt dažas garšvielas, piem.: lociņus, sīpolus, ķimeņu lapiņas, pētersīļus, sētloznītes, mādaras, dilles, citronmelises, mārupuķīšu lapas, veronikas lapiņas u. c.

Pretēji citiem salātiem, kuņus neieteic ar nazi sīki sagriezt, bet gan saplucināt pirkstiem, pienenes ieteicams ar asu nazi ļoti smalki sagriezt. Tāpat smalki jāsa-griež arī salātiem klātpieliekamās garžai domātās lapiņas.

Tā sagrieztus pieneņu salātus vislabāk ēst eļļas mērcē, ko sagatavo sekojoši:

Ņem ēdamo eļļu, tai pieliek citronu vai augļu etiķi un sāli, un visu samaisa. Tad mērcē ieliek sagrieztās garžai domātās zālītes un laiž tām ievilkties; pēc tam mērcē ieliek smalki sagrieztos pieneņu salātus, un arī tiem ļauj ar eļļu piesūkties. Tā sagatavoti salāti ir garšīgi.

Pieneņu salātus var sagatavot arī kā parastos salātus.

Tāpat tos var sagatavot arī ar taukiem un speķi.

Tādā gadījumā pieneņu salātus sagriež tāpat smalki un kopā ar garšas augiem ieliek kādā traukā, tad pārkaisa ar smalku sāli un apslaka ar augļu etiķi. Pēc tam



Pienenes Cūkpienene.

sagriež speķi sīkos gabaliņos, iztecina taukus un vēl karstus uzlej salātiem virsū.

Cūku tauku vietā salātu sagatavošanai var lietot arī zosu taukus.

Pieneņu salātus var ēst arī kā piedevu citiem salātiem vai kopā ar garšas lociņiem, zelta purenītēm u. c.

Pieneņu saknes var rudenī izrakt, nomazgāt un sagrieztas izžāvēt un tad pēc vajadzības izgrauzdēt, samalt un lietot kafijai — ņemot apmēram vienu tējkaroti uz glāzi ūdens.

Pieneņu saknes var arī ziemei uzglabāt. Šim nolū-

kam rudenī izrok pieneņu saknes un pa ziemu ievieto pagrabā vai citā kādā telpā, kur nesalst. Tad agri pavasarī varēs baudīt pieneņu salātus, un pie tam balinātus.

PLIKSTIŅI (*Capsella bursa pastoris*).

Plikstiņi ir ļoti izplatīts augs, kas sastopams kā nezāle laukos, papuvēs, sakņu dārzos, pļavās un citur.

Plikstiņu apaķšējās lapas sakopotas rozetē.



Plikstiņš.



Sērmūkslis (Pīlādzis).

Plikstiņu jaunās lapas var lietot salātiem un zupām tāpat kā zvēru lapas.

Plikstiņi izlietojami arī tējai.

SĒRMŪKSLIS (*Sorbus aucuparia*).

Sērmūkslis sastopams katrā lauku sētā, kā arī mežos un mežmalēs.

No sērmūkšļu ogām var vārīt ievārījumu, želejas un gatavot pastillas.

Sērmūkšļu ievārījumu ar tēju der dzert saaukstēšanās gadījumos.

SĒTLOZNĪTE (*Glechoma hederacea*).

Sētloznīte aug sētmalēs, krastmalēs un mitros krūmājos. Stublājs tai ložņājošs, lapas niežu veidā, zied gaiši violetiem ziediem.

Sētloznīte pavasarī atdzīvojas agri. Jaunās lapiņas kopā ar citiem uzturam derīgiem augiem noderīgas salātu izgatavošanai.

Visvairāk sētloznīte tiek lietota kā garšviela tās smaržīgo ēterisko eļļu un dažādo sāļu dēļ.

Ar smalki sagrieztām sētloznītēm var pārkaisīt novārtus sausus kartupeļus, un tās var pielikt zupām, biezeņiem un dažādām mērcēm.

Smalki sagrieztu sētloznīti var piemaisīt biežpienam vai sviestam un ziest uz maizes.

SKĀBENES (*Rumex acetosa*).

Skābenes ļoti izplatīts augs, kas lielā vairumā sastopams pļavās, ežās, grāvmalēs un citur.

Lapas iegarenas, olu veidā, ar gaļiem kātiem. Ziedkopa slaida, tieva.

Skābenes ir vispārpazīstams uztura līdzeklis, un skābeņu kultūršķirnes arī pie mums jau audzē sakņu dārzos.

Skābeņu jaunās lapiņas un stublājus pavasarī bērni labprāt salasa un ēd laukā uz vietas; tanīs daudz C vitamīna.

Skābeņu lapas ievāc, kamēr tās vēl jaunas un nav kļuvušas cietas. No skābeņu lapām var pagatavot patīkami, skābi garžojošus salātus. Vislabāk skābenes ga-

tavot kopā ar citiem salātu izgatavošanai noderīgiem augiem, klāt pieliekot garžas augus.

No skābenēm gatavo salātus, zupas un biezeņus, kā no skābenēm vien, tā arī kopā ar spinātiem un citiem augiem.



Sētloznīte.



Skābene.

Skābeņu lapas var ietaisīt arī ziemai — tās ieliekot traukā, pārkaisot ar sāli un noslogot.

Var arī skābeņu lapas novāriēt sālsūdenī, izdzīt caur sietiņu vai augļu maļamo mašīnu un tā dabūto biezeni sterilizētu uzglabāt ziemas lietošanai.

Aknu slimniekiem skābenes jālieto mazās porcijās un retāk.

ŠAUTRA, LIELĀ STABULE, LIELAIS ZIRDZINĀJS
(*Archangelica officinalis*).

Šautra brīvā dabā aug pļavās, krūmājos, strautu un upju malās, kā arī siena kaudžu vietās un stāvošu ūdeņu tuvumā.



Šautra, lielā stabule.

Šautras stublājs apaļš (cauru vidu), augšgalā zarains. Apakšējās lapas lielas. Ziedi zaļganbalti, maziņi, sako-
poti atsevišķos apaļos čemuros, kuņi savkārt salikti
lielā bumbveida sastatā.

Šautru jeb lielo zirdzināju nevajag samainīt ar zir-
dzeni, mazo stabuli — *Angelica sylvestris*.

Šautru jaunās lapas var kopā ar citiem savvaļas

augiem lietot biezeņu vai savvaļas augu zupu pagatavošanai.

No šautras jauniem stublājiem un resnākiem lapu kātiem var gatavot ķīseļus un ievārījumus.

Gabalīņos sagrieztus stublājus un lapu kātus var iecukurot un lietot kā saldumus vai arī cepumu greznošanai.

ŪDENS KRESE, AVOTA ĶĒRSA (*Nasturcium officinale*).

Ūdenskrese aug pie tekošiem strautiņiem un avotiem. Parasti stublājs peld ūdenī, un tam ir spalvveidīgas lapas. Zied baltiem ziediem gandrīz vai visu vasaru. Ūdenskrese bieži sastopama avotu notekās, kur to var iegūt bezmaz vai visu gadu, izņemot 2—3 ziemas mēnešus. Ir bijuši gadi, kad ūdenskreses salātus esam baudījuši pat ziemsvētkos.

Ūdenskresi var lietot salātiem un biezeņiem, kā arī kopā ar sviestu un biezpienu sviestmaizīšu pagatavošanai.

Salātiem lietojamās lapas jānomazgā un jāapskata, vai uz tām nav sadētas ūdens dzīvnieku oļiņas. Tās notīrāmas.

Salātiem ņem ūdenskreses lapiņas un jauno dzinumu galotnītes. Sasmalcinātas tās var pagatavot kā citus savvaļas salātus, atsevišķi kreses salātus vien vai arī kopā ar citiem salātiem. Kreses salātus var pasniegt arī kopā ar novārītiem, smalki sagriežtiem aukstiem kartupeļiem.

Ūdenskreses lapas un galotnītes var arī apvārīt ūdenī, tad atdesētus sākapāt un sutināt buljonā vai arī sacept taukos un miltu mērcē.

Ūdenskresi var izlietot arī kā garšvielu sausu kartupeļu un sviestmaizīšu pārkaisīšanai.

Ūdenskrese ir vērtīgs augs — tās sastāvā starp citu ir dzelzs un jōds. Pēc veciem nostāstiem ūdenskrese, lietota uzturā, padarot cilvēku izturīgu. Sievietēm grūtniecības stāvoklī no ūdenskreses ēšanas vajagot atturēties.



Ūdens krese.



Veronika.

VERONIKA, ZEMTEKA (*Veronica officinalis*).

Veronika ir ļoti izplatīts augs. Tā atrodama gan dārzos, gan krūmmalēs, gan grāvmalēs.

Veronikai ir ložņājošs stublājs, lapas iegarenas, īsiem kātiņiem. Zied gaiši ziliem ziedu ķekariem.

Svaigas veronikas lapas ir laba garšviela salātiem

un citiem ēdieniem. Ieteicama kā dažādu aknu ēdienu
piedeava.

Sasmalcinātas veronikas lapiņas pavasarī ieteicams
izlietot sviestmaizīšu apkaisīšanai.

VĪBOTNE (*Artemisia vulgaris*).

Vībotne sastopama ceļmalēs, sētmalēs, dzīvokļu un
dārzu tuvumā. Vībotne ir ļoti izplatīts daudzgadīgs



Vībotne.



Virza.

augš. No daudzgadīgām saknēm ik gadus izaug vairāki
— līdz 1,25 m gaļi viengadīgi slotveidīgi stublāji, kuņi
rudenī nokalst. Lapas un stublāji pārklāti zīdveidīgām

pūkām. Lapas saliktas, no virspuses baltganas. Ziedi gaiši dzelteni, smaržīgi.

Vībotnēm ir stipras daudzstaru bārdainas saknes.

Vecos laikos tautas ārstniecībā vībotne bijusi ļoti cienīta, jo tā tautas dziesmās apdziedāta.

Francijā vībotni audzē ļoti plašos apmēros vībotņu šņabja un liķiera (Absinthe) gatavošanai.

Vībotnes lapas un saknes mājturībā noder kā garšviela, kur parasti lieto muskatriekstus.

Vībotnes saknes vāc lielāko tiesu rudenī vai arī agrā pavasarī.

VIRZA (*Stellaria media*).

Virza visiem pazīstama sakņu dārzu nezāle, tomēr tikai nedaudzi zinās, ka virza der arī ēšanai.

Virzas lapiņas svaigā veidā var ēst kā salātus ar eļļas emulsiju vai krējumu.

No virzas var gatavot arī virzas biezeni — tāpat kā spinātus.

Francijā virzu pārdod tirgū tāpat kā citus salātus.

ZAĶKĀPOSTIŅI, ZAĶU ĀBOLIŅŠ (*Oxalis acetosella*).

Zaķkāpostiņi ir daudzgadīgs skābeņu augs. Brīvā dabā bagātīgi aug ēnainos, mitros mežos, krūmājos un citur. No maija līdz jūlijam zied baltiem, iesārtām dzīslīnām cauraugušiem ziedīņiem.

Lapas sakopotas no trim, ar smaili uz iekšu atgrieztām sirds veida lapiņām.

Zaķkāpostiņu lapiņas un ziedus var ēst zaļus kā salātus. No lapām var arī vārīt „skābeņu” zupu.

ZELTPURENĪTE, MAZPURENĪTE (*Ficaria ranunculoides*).

Zeltpurenītes jau agri pavasarī atrodamas trūdiem bagātos lapu koku mežos un parkos. Tur savām spīdīgi zaļajām lapiņām, mirdzoši dzeltenām ziedu zvaigznītēm nereti tās pārklāj lielus laukumus.



Zaķkāposti.



Zeltpurenīte.

Saulainās nogāzēs mazās zeltpurenīšu lapiņas ir vieni no pirmajiem salātiem.

Svaigi plaukstošās lapiņas ir daudz C vitamīnu, un tās ieteicams lietot kā salātus. No lapiņām un jauniem lapu kātiņiem var gatavot arī biezeni.

Tā kā zeltpurenītes lapiņas ir maigas, vārīgas, tad lasot tās nedrīkst saspīst; salātiem gatavojot, tās jāplēš pirkstiem, negriežot ar nazi.

Zeltpurenītei, tāpat kā kartupelim, pie saknēm aug mazi, cieti saturoši, gumiņi.

Šos „kartupelišus“ var ēst svaigus kā radīsus vai arī novārītus — kā kartupeļus ar sviestu un biezpienu, vai arī kā piedevu kādam gaļas ēdienam.

Neizplaukušus ziedu pumpurus var ietaisīt etiķī kā salātus.

Kur zeltpurenītes aug lielos vairumos, tur gumiņus var salasīt un pagrabā sausās smiltīs svaigus uzglabāt ziemei.

Ziemas lietošanai gumiņus var arī izžāvēt.

ZVĒRES, ZVĒRENES (*Raphanus Raphanistrum*).

Zvēres ir ļoti izplatītas kā nezāles vasarāju labības laukos. Zvēres zied ilgi, dzelteniem ziediem, tā ka labības lauks dažreiz ir gluži dzeltens no zvēru ziediem.

Zvēres jaunās lapas der salātiem, zupām un biezeņa pagatavošanai.

Ēšanai der arī jaunie, sulīgie sēklu pāksteņi, kurus var lietot kopā ar lapām zupu izgatavošanai vai arī atsevišķi — sagatavojot tos ar sviestu vai balto mērci līdzīgā veidā, kā gatavo dārza pupiņu pākstis.



Zvēre.

PIRMIE UZTURĀ LIETOJAMIE SAVVAĻAS AUGI.

Ziema ir beigusies, un saules dzīvinātāji stari atkal modina visu snaudošo, visu dabā dusošo.

Lai gan jaunais pavasaris mūs priecina, mēs tomēr izjūtam tādu kā nespēku un darbā drīz apkūstam.

Tad mēs jautājam sev: kas tas ir, kādēļ?

Lūk, pagājušā vasarā organismā uzkrātie vitamīni patērēti, un ziemas uzturā to ir bijis maz, sevišķi ir trūcis C vitamīnu. Tāpat augu hormonus, kas atrodas svai-gās, ar chlōrofilu bagātās lapās, mēs sen jau savam organismam neesam devuši. Tādēļ, lūk, šis nogurums, šis nespēks.

Lai iegūtu vitamīniem bagātus savvaļas salātus uz-turam derīgos augos, iesim pameklēsīm pirmos savvaļas zaļumus. Šie svaigie zaļumi palīdzēs mūsu organismam atbrīvoties no kaitīgām vielām, kas tur pa ziemu uzkrā-jušās. Nav vajadzīgs, ka mēs jau pirmajā laikā ar svai-giem zaļumiem pieēdam pilnu vēderu, bet gan svarīgi, ka mēs jau iespējami agri pavasarī varam kaut dažas la-piņas, kaut dažas karotes šo vitamīniem bagāto zaļumu baudīt.

Vēl ir agrs pavasaris, un pļavas un ežmales vēl pe-lēkas, tikai šur tur pagājušā gada pelēkajai sausajai zā-lei spiežas cauri pa zaļam lapu pudurītim.

Mēs ejam cauri dārzam. Netālu no mājas jau atro-dam pirmās mārpuķīšu lapiņas, tās mums ir ļoti vērtīgas, tās mēs salasām, cik varam. Daudz jau nav — tāds mazs šķipsnītis. Tas nekas! Nākošo reizi saplūksim vairāk.

Pa ceļam mēs apstājamies pie sidrabvītoliem gravā, tur straujais avotiņa ūdens jau drebina atmodušās ūdenskreses... Iznākuši no gravas, ejam jau pa ozola birzi krasta nogāzē, un te jau atrodam lakaču jaunus augumus, kas gatavojas uzziedēt sārtiem ziedu zvaniņiem. No lakačiem mēs ņemam gan jaunus dzinumus, gan svaigās lapiņas. Tepat aug arī zaķu kāpostiņi, arī tos mēs plūcam... Bet nu jau esam nonākuši pie mūsu brīvdabas salātu dārza — te aug zeltpurenītes.

Vēl gan jaunās lapiņas tikko atrotinās, un vēl tikai pa retai spīdīgai dzeltenai ziedu zvaigznītei mirdz, tomēr mēs šeit jau saplūcam krietnu žūksni svaigo lapiņu.

Zeltpurenīšu te ir liela bagātība, daļu šo purenīšu mēs izraujam arī ar visām saknēm, jo pie saknēm aug sīki, mazi gumiņi („kartupeliši“), tos mēs ēdīsim kā radīsus.

Atpakaļceļā noplūcam vienu otru jaunu ķimeņu lapiņu, dažus jaunus mādaru dzinumus; salasām drusku visjaunāko pieneņu lapiņu un nedaudz veroniku, kas aizvējā pie krūma jau sāk savus zilos ziedīņus raisīt. Bet, pienākuši pie sakņu dārza, saplūcam veselu sauju mazo lociņu.

Nu mums ir salātu diezgan. Taupīgi dzīvojot, visai ģimenei pat pārā dienām.

Mājā pārnākuši, mēs salātus vispirms vairākos ūdeņos nomazgājam, atmetam visas bojātās lapiņas un cieņtākos stiebrīņus, tad, izņemot zeltpurenītes, visus pārējos smalki sagriežam ar nazi, bet mazās purenīšu lapiņas pieliekam veselas, tikai lielākās pārplēšam pirkstiem. Tad sagrieztos savvaļas salātus ieliekam salātu traukā, visu labi sajaucam, pieliekam sāli pēc garžas, apslakām ar augļu etiķi un uzlejam virsū karstus ceptus gaļas gabaliņus.

Tā mums pirmie brīvdabas salāti gatavi, un mēs tos noēdam ar sevišķu kārumu. Citreiz mēs šos salātus ēdīsim ar mērci, bet, kad ēdamā eļļa būs pieejama, tad tos pagatavosim eļļas emulsijā.

Salātus var pagatavot arī ar rūgušpienu vai paniņām.

Dažas dienas vēlāk atkal salasām jaunu porciju brīvdabas salātu, bet šoreiz to ir jau vairāk, lapiņas paaugušās, un nākuši klāt arī citi salātiem noderīgie pavasaļa augi.

Un, raug, pēc nedēļas, pēc divām, ēdot ik dienas kaut nedaudz svaigo zaļumu, mēs jūtamies daudz spirtāki un enerģiskāki.

UZTURAM DERĪGIE SAVVAĻAS AUGI JŪNIJĀ.

Iepriekš mēs runājām par pirmajiem uzturam lietojamiem savvaļas augiem. Tomēr vēl dabas klēts bija samērā tukša, jo visi augi vēl nebija paspējuši sazaļot un salapot. Toreiz mēs varējām sadabūt vēl tikai nedaudz jauno, pavisam jauno lapiņu un augumu, kurus izlietojām galveno tiesu pirmajiem salātiem.

Tagad turpretim jau pļavas, meži un krūmāji sazaļojuši un pilni visādiem labu labajiem savvaļas uzturam derīgiem augiem, tā ka tos varam salasīt ne tikvien savām ikdienas vajadzībām, bet arī ietaisīt, iekonservēt vai sažāvēt nākošiem ziemas mēnešiem.

Nu jau varam ik dienas baudīt kādu savvaļas augu, tā padarot bagātāku un veselīgāku savu uzturu.

Tad nu arī nevilcināsimies un ņemsim ik dienas no dabas klēts: gan salātu, gan zupas vai biezeņu pagatavošanai derīgos augus, jo drīz pavasara augi pāraugs — kļūs cieti, uzturam nederīgi.

Daži no pirmajiem augiem jau tagad ir pārauguši, tādēļ jāparūpējas, lai tie izdzītu jaunus dzinumus, jaunas lapiņas.

Tā lielās nātres jau tagad kļuvušas cietas, tās jānogriež vai jānopļauj mājlopu barībai, tad nogriezto stublāju vietā izaugs atkal jauni, mīksti dzinumi. Tāpat dzeltenie dadži, gārsas, vēja kaņepes u. c.

Jūnijā var lasīt: zeltpurenītes, lociņus, lāču ķiplokus, mārpuķītes, baltās un sarkanās panātres, lielās nātres, ceļmallapas, ķimeņu lapas, šautras, ūdenskreses,

piendadžus, gušņas, balandas, virzu, lauku sinepes, zvēres, vēja kaņepes vai kazrozītes, lēpeņu lapas, madaras, sētloznītes, zemtekas vai veronikas, zaķkāpostiņus u. c.

Lakači blakus noziedējušiem stublājiem jau izdziņūši jaunus augumus, jaunas lapiņas, tās tagad ir mīkstas un lietojamas.

Kas vēl grib zeltpurenītes baudīt, tam jāpasteidzas, tāpat arī liepu lapas var lietot tikai, kamēr tās pavisam jauniņas.

Salātiem šai laikā var vēl lietot lociņus, lakačus, lauku sinepes jeb lauku kāpostus, lāču ķiplokus, tikko izplaukušās, vēl pilnīgi neizaugušās liepu lapas, mārpuķīšu lapas, piendadžu lapas, ūdenskreses, virzu, zeltpurenītes, zvēres, zaķkāpostiņus u. c.

Visvieglāk un visātrāk savvaļas augus var pagatavot ēšanai, kad tos sagriež smalkus un uzkaisa sviestmaizītēm. Šim nolūkam var izlietot tos pašus augus, kas ēdami svaigā veidā kā salāti, t. i. uzskaitītos.

Bez tam sviestmaizītes var arī apkaisīt ar smalki sagrieztām sētloznītēm, ķimeņu lapiņām, zemtekas (veronikas) lapiņām, madarām u. c.

Nupat minētos augus sviestmaizītēm var arī sajaukt ar biežpienu.

Sākumā gan varbūt viena vai otra sviestmaizīte var izlikties neparasta, bet kad kādu laiciņu tādas sviestmaizes jau būs ēstas, tad, ēdot sviestmaizi, allaž gribas tai kāda zaļuma klāt.

Šis nu ir gada laiks, kad ģimenes mātes, kam nav bijis iespējams savas ģimenes vajadzībām iegādāties kultūrsalātus vai dārzniecībā izaudzētos dārzājus, var iet brīvdabas klētī un gluži par velti sadabūt garzīgus un veselību stiprinātājus augus.

Daudzi uzturam derīgie savvaļas augi turklāt ir lauksaimniekiem un dārzkopjiem kaitīgas nezāles, un tās tā-

dēļ jāizravē, tā ka to izlietošana uzturam dod divkārsu labumu.

Kā sagatavot savvaļas augu salātus, tāpat, kā iegūt un lietot savvaļas augu sulas, uzzinājām jau iepriekšējās lappusēs.

Tagad pastāstīšu, kā pagatavot savvaļas augu biezeņus un zupas, jo tagad savvaļas augu šim nolūkam ir pārpilnībā.

Kā jau agrāk minēju, savvaļas augus var sagatavot visdažādākā veidā, visdažādākos maisījumos, ar visdažādākām garšvielām, gan atsevišķi, gan kopā ar kultūraguļiem. Tādēļ šeit turpmāk minētie piemēri lai ir ierosinājums namamātēm daudz garzīgu ēdienu pagatavošanai.

Gārsu un nātņu biezenis.

Šāda biezeņa gatavošanai ņem apmēram 3 daļas gārsu lapu un 1 daļu jaunu nātņu dzinumumu. Lielo nātņu (*Urtica dioica*) vietā var ņemt arī baltās panātres (*Lamium album*).

Gārsu lapiņas jāņem pašas jaunākās, kas vēl nav pilnīgi izaugušas. Biezenis būs maigāks, ja tā pagatavošanai ņems tikai lapiņas vien, bez lapu kātiņiem. Garžas uzlabošanai var pielikt arī nedaudz ķimeņu lapiņu un sīpolus pēc vajadzības.

Visus šos zaļumus krietni nomazgā aukstā ūdenī, tad, izņemot sīpolus, nobrucina verdošā ūdenī. Pēc tam izņem no katla, liek sietā un ļauj notecēt liekajam ūdenim, pie kam to ūdeni, kas notek, neizlej, bet uzglabā biezeņa pagatavošanai.

Kad ūdens notecējis, tad visus zaļumus kopā ar sīpoliem izmaļ caur sakņu vai gaļas maļamo mašīnu. Samalto masu atšķaida ar agrāk notecējušo ūdeni, tad pieliek sāli, taukus vai sviestu un pielej pienu. Visu kopā

vāra apm. 30—40 minūtes, tad piemaisa dažas karotes bīdelētu kviešu miltu un vēlreiz uzvāra.

Gārsu biezeni var gatavot kopā arī ar pieneņu lapām, kazroziņu lapām un citiem šim nolūkam noderīgiem savvaļas augiem, kā arī ar kultūrspinātiem.

Ūdenskresīšu biezenis.

Šim nolūkam no kātiem nošķītās ūdenskrešu lapas apvāra verdošā ūdenī, kamēr tās mīkstas, tad izņem no katliņa, ļauj atdzist un liek ūdenim notecēt. Tad lapas parupji sakapā, izšķaida līdz vēlamajam biezumam gaļas zupā vai buljonā un karsē, piemaisot kviešu miltus. Sāli pieliek pēc garžas, un, ja iespējams, pieliek arī vēl sviestu vai taukus.

Balandu biezenis.

Biezeņa pagatavošanai balandu lapas jālasa pirms ziedēšanas. Lapas novāra ūdenī, notecina, izmaļ caur gaļas vai sakņu maļamo mašīnu un tālāk gatavo kā parastos spinātus.

Balandu biezeni var gatavot kopā arī ar citiem augiem, piem., ar virzu vai lēpenes lapām, un pēc vēlēšanās pielikt dažus garžas augus, piem., zemtekas u. c.

Mārpuķīšu biezenis.

Mārpuķīšu lapiņas nedaudz apvāra maz sālītā ūdenī, nosūc un sasmalcina. Tad sagriež nedaudz sīpolu un ieliek izkausētos taukos, klāt pieliek dažas karotītes miltu, un to visu kopā sasviedē. Pēc tam maisot atšķaida ar ūdeni, kuņā tika apvārītas mārpuķīšu lapiņas, vai arī ar gaļas zupu resp. buljonu, un tad tur liek iekšā sasmalcinātās mārpuķīšu lapas un visu kopā sautē.

Ķimeņu zupa.

Zupas gatavošanai ķimenes izrok ar visām saknēm un nomazgā. Pēc tam saknēm nokasa ārējo mizu un tās sagriež kopā ar svaigajām ķimeņu lapām; tad sagrieztās ķimenes sajauc ar nedaudz miltu, un pēc tam zupu vāra ar gaļu, taukiem vai sviestu.

Nātŗu zupa.

Nātŗu zupai ņem jaunos nātŗu augumus. Šim nolūkam der kā lielās nātres, tā arī mazās vai svētās nātres. Nātres apvāra ūdenī un izmaļ caur gaļas vai sakņu maļamo mašīnu. Tad vāra pelēko zirņu un putraimu zupu ar cūkas speķi, žāvētu gaļu vai taukiem. Kad zirņi jau mīksti, tad zupai pieliek klāt izmaltās nātres un vāra līdz gatavībai.

Citā reizē zirņu vietā var likt kartupeļus vai pupas un putraimu vietā grūbas.

Skābeņu zupa.

Salasītās skābenes nobrucina verdošā ūdenī un izmaļ caur gaļas mašīnu. Kā garzvielas pieliek smalki sagrieztas ķimeņu vai diļļu lapas, lociņus vai sīpolus, tad pielej ūdeni, pieliek sāli un vāra. Tad atsevišķi sasviedē nedaudz sviesta vai tauku ar miltiem un pieliek zupai.

Gatavai zupai pirms ēšanas vēl pieliek uz pusēm vai gabalos sagrieztas cieti novārītas olas.

Skābeņu zupu var vārīt arī ar žāvētu cūkas gaļu vai speķi.

Balandu zupa.

Balandu zupu var vārīt tāpat kā nātŗu zupu ar žāvētu cūkas gaļu vai speķi.

Pēc citas receptes jaunās balandu lapiņas sagriež un liek vārīties ūdenī, pieliekot sāli pēc vajadzības.

Kad lapiņas jau mīkstas, tad virumam pieliek sviestu un pietumē pienā iekultus miltus.

Tumes vietā balandu lapas var vārīt arī ar putrainiem, un kad zupa jau gatava, tai aizdaram pielej pienu un pieliek nedaudz sviesta.

Ceļmallapu zupa.

Ceļmallapu zupu var vārīt arī tāpat kā balandu zupu, t. i. zupā atstājot arī smalki sagrieztas lapas; tādā gadījumā lapām apakšpusē noplēš cietās lapu dzīslas.

Var arī ceļmallapu zupas pagatavošanai izmantot tikai ūdeni, kuņā ceļmallapas vārītas, bet pašas ceļmallapas zupā neatstāj.

Tādā gadījumā ņem ceļmallapas ar visām saknēm, nomazgā, lai zemes nepaliek klāt, un tad sagriež kā lapas, tā saknes un sajauc kopā. Pēc tam liek aukstā ūdenī un uz lēnas uguns vāra 30—40 min. Tad viru nokāš, un zupas pagatavošanai izlieto tikai ūdeni. Tādā ceļmallapu novārījumā var vārīt kā kaulus, tā gaļas zupu kopā ar grūbām, putrainiem, zirņiem vai pupām. Vienam litram ņem vienu sauju sagrieztu ceļmallapu.

Tādā veidā var vārīt arī zupas no citiem savvaļas augiem.

Zvēņu zupa.

No zvēņu jaunajām lapiņām var pagatavot zupu tāpat kā no balandām vai nātrēm.

Rapšu pākstis.

Rapšu (*Brasica campestris*) vai lauku kāpostu, kā tās citviet sauc, jaunās sulīgās pākstis var novārīt sāls

ūdenī, nosūkt un tad sagatavot ar miltu mērci kā dārza pupiņu pākstis.

Novārītās pākstis var arī ēst ar izkausētu sviestu.

Šautru ķīselis.

Resniem šautru stublājiem, kā arī resnākiem kātiem noplēš mizu, tad sagriež gabaliņos un vāra ķīseli tāpat kā rabarbera kātus.

Šautru ķīseli var vārīt kopā arī ar rabarberu.

Vārpatu sakņu tume.

Vārpatu saknes var sagriezt gabaliņos, izvārīt mīk-
stas un izdzīt caur sietiņu. Tā dabūtā tume ir garžīgs un
sātīgs ēdiens.

UZTURAM DERĪGO SAVVAĻAS AUGU SULAS.

Organismam nepieciešamos vitamīnus, dažādās sālīs u. c. vērtīgas vielas, kas atrodas zaļajās lapās, varam tam piegādāt augu sulas veidā.

Daži organismi ar vārīgākiem gremošanas organiem var augu sulas vieglāk un pilnīgāk izmantot nekā salātus.

Tā kā šai gadījumā ir runa par sulas lietošanu veselības kopšanai, bet ne kaut kādas noteiktas slimības ārstēšanas nolūkos, tad jāatturas no stipri iedarbīgu vai indīgu augu sulu lietošanas.

Sulu pagatavošanai tāpēc ņemsim pirmkārt visus salātu pagatavošanai noderīgos augus, tad tos, kas noder biezeņiem un zupām, un beidzot tos, kuņģi noder garzvielām.

Sulas pagatavošanai droši varam lasīt pieneņu lapas, lielās nātres, mārpuķīšu lapiņas, zelta (mazās) purenītes (visu augu ar lapām, ziediem un sakņu gumiņiem), baltās un sarkanās nātres, lakaču lapiņas un jaunus augumus, skābenes, ceļmallapas, lauku sinepes, zvēru lapiņas, virzu, gurķu zāli, jaunas liepu lapiņas, balandas, gārsas, zaķkāpostiņus, lociņus (griežus), lāču ķiplokus, lielos zirdzinājus, vārpatu saknes, jaunus apīņu dzinumus un daudz citu augu.

Tad vēl kā garzvielas, mazākā daudzumā, katrai sulai varam pielikt madaras, ķimeņu lapiņas, jaunās buldurjāņu lapiņas, veronikas jaunus augumus ar lapiņām, sētloznītes, pelašķus u. c.

Nav jāsaprot tā, ka katram sulas gatavojumam jāmeklē visi minētie augi. Dažos apvidos, kur flōra ar vi-

sādiem augiem bagāta, sulas pagatavošanai varēs salasīt lielāku augu dažādību, citos turpretim — mazāk.

Mājās pārnestos augus krietni noskalo vairākos aukstos ūdeņos un tad ieliek sietā, lai notek liekais ūdens.

Kad liekais ūdens notecējis, tos izmaļ caur sulas spiežamo mašīnu, un tā iegūst zaļo augu sulu. Ja sulas spiežamās mašīnas nav pie rokas, tad augus var samalt gaļas vai sakņu maļamā mašīnā un sulu izspiest caur linu drānu.

Izspiesto sulu samaisa un ar visām padibenēm ielej kādā cieši aiztaisāmā stikla vai māla traukā. Trauku var pārsiet arī ar tīru drānu. Vēsā vēdināmā telpā sulu var uzglabāt vairākas dienas.

Sula pirms lietošanas jāizmaisa, jo citādi tā nostājas.

Sākumā sula jālieto mēreni. Tāpat nav jālieto tīra sula vien, bet gan atšķaidīta ar kādu zupu, kafiju vai ūdeni. Atšķaidot var ņemt četras daļas cita šķidruma un vienu daļu sulas.

Pieauguši var iesākt ar divām ēdamām karotēm sulas dienā un tādu daudzumu lietot apm. 3 dienas vai nedēļu, pēc tam pakāpeniski — ik pa katrām 3 dienām, devu pa vienai ēdamai karotei palielināt, līdz būs sasniegtas 6—8 karotes dienā, un tad tā turpināt.

Lietojamu sulu daudzumu baudīt divās devās — brokastīs un pusdienās.

Bērniem sula jādod daudz mazākās devās, pie kam maziem bērniem, līdz 3 gadiem, labāk no sulas došanas atturēties. Sākot ar 3 gadiem var dot pa $\frac{1}{2}$ līdz 1 tējkarotei dienā. Lielākiem bērniem un pusaudžiem var dot 1—6 tējkarotes sulas dienā, ieņemot uzreiz ne vairāk kā 1—2 tējkarotes. Sula atšķaidāma ar kādu šķidrumu.

Lietojot augu sulu, drīz atbrīvosimies no kaitīgām vielām, un organisms atgūs izturību, dzīves un darba prieku.

KOKU SULAS.

Pa ziemas laiku, kad temperatūra nokrīt zem nulles, kokos noris cietais pārvēršanās dekstrīnā un cukurā, bet pavasarī, tiklīdz temperatūra atkal paceļas virs nulles, kokos sākas sulas kāpšana, un tad var iegūt cukurotu sulu.

Cukurs ir visu koku sulās, bet uzturam noderīgu sulu mūsu apstākļos varam iegūt tikai no kļavām un bērziem, retāk no liepām un baltskābardēm.

Visvairāk cukura ir kļavas sulā — apm. 5%, bet bērza, liepas un baltskābardes sulā apm. 2%.

Sula ir ļoti veselīgs dzēriens, un to sulas tecēšanas laikā var ik dienas lietot svaigā veidā. Sulu var arī ieraudzēt vai ieskābēt un tā sagatavot spirdzinātājus bezalkoholiskus dzērienus, kā arī pagatavot vīnu.

Koku sulu iztvaicējot, var iegūt sīrupu.

Kļavu sula un kļavu sīrups.

Sulas iegūšanai noderīgas visas kļavu sugas, it sevišķi tā sauktā cukura kļava.

Sulu tecināšanu var iesākt jau aprīļa mēnesī un pat agrāk, ja zeme jau izkususi un temperatūra pacēlusies virs nulles.

Šim nolūkam kļavām pirms pumpuru izplaukšanas apm. 1 metru virs zemes ar svārpstu ieurbj 5—10 centimetru dziļu caurumu, kuņā sulas notecināšanai iesit sulu mēli, t. i. 25—30 cm garu alkšņa renīti vai šim nolūkam speciāli izgatavotu metalla caurulīti.

Zem sulu mēles gala novieto trauku sulas uzkrāšanai.

Viena pieaugusi kļava, pilnīgi izmantojot pavasara sulas tecēšanas laiku, var dot ap 100 litru kļavas sulas, kuņu var lietot kā veselīgu dzērienu svaigā veidā vai arī ieraudzētu vasaras lietošanai.

Kļavu sulu vārot (iztvaicējot), var iegūt ļoti garzīgu kļavu sīrupu.

Amerikā, kur nodarbojas arodveidīgi ar kļavu sīrupa un cukura pagatavošanu no kļavu sulas, apm. 1½ pavasaļa mēnesī varot iegūt 170—200 litru sulas no vienas kļavas, no kuņas varot izgatavot 4,5—5 kg cukura.

Uzglabāšanai sulu iepilda pudelēs, aiztaisa ar aizbāzni, pārsien ar aukliņu un tad aizsveko un glabā vēsā pagrabā.

Ja sulas grib ieskābēt, tad tām pieliek rudzu maizes garozas un ļauj ieskābt. Kad sulas jau ieskābušas, tad tās izkāš caur linu drēbi un sapilda stiprās pudelēs.

Katrā pudelē ieliek 3—5 žāvētas upeņu, ķiršu vai dārza korinšu ogas, kā arī žāvētu ābolu gabaliņus un dažas žāvētas piparmētru lapiņas. Piparmētru vietā var likt arī upenāju kātu gabaliņus. Pudeles aizbāž ar aizbāzni, pārsien ar aukliņu, aizsveko un novieto pagrabā.

Vasarā sulu dzēriens ļoti spirdzina.

Sulas iegūšanai kļavas var ieurbt ik gadus, pie kam tādu ieurbšanu kļavas iztur daudz gadu no vietas un pa lielākai daļai piedzīvo savu normālo ciršanas vecumu.

Parka kļavām, kuņām vēlams sevišķi ilgs mūžs, ar sulu ieurbšanu jārikojas saudzīgi.

Sulu tecēšanai izbeidzoties, sulu mēlīti izņem un caurumā iedzen alkšņa vai cita lapu koka tapu.

Nelielos daudzumos kļavu sulu var iegūt, nolaužot kļavas zariņus un tiem piekarot pudeles sulas uzkrāšanai.

Bērzu sula.

Kamēr vēl mūsu zemē bagāta bērziem un bērzu birztaļām, pie mums bērzu sulas tecina vairāk nekā kļavu sulas.

Bērzu sulas iegūst tāpat kā kļavu sulas.

Svaigu bērzu sulu lieto dzeršanai tāpat kā kļavu sulu, un tai ir liela nozīme veselības kopšanā.

Vasaras lietošanai bērza sulas ielej iztīrītā un izsautētā koka vai māla traukā. Skatoties pēc vairuma, sulām pieliek rupjas maizes garozas un ļauj ieskābt. Kad sulas ieskābušas, tās izkāš caur drānu un iepilda pudelēs, kur garžas uzlabošanai ieliek žāvētas piparmētru lapiņas vai upenāju kātu gabaliņus, vai arī smalki sagrieztu žāvētu ābolu gabaliņus, žāvētas ķiršu vai upeņu ogas.

Pēc tam pudeles aiztaisa, pārsien ar aukliņu, aizsveko un noglabā pagrabā.

Lauku vajadzībām sulas lielākos vairumos var ieskābēt, kā augstāk minēts, mucās vai koka baļļās.

Ja pieejams cukurs vai medus, tad katrai sulu pudelei var pielikt 1—2 tējkarotes cukura vai medus.

Bērzu sulas vīns.

Bērzu sulas vīna pagatavošanai ņem uz katru litru sulas 80—100 g cukura, 3—3,5 g vīnskābes un tīrkultūras raugu.

Kad rūgšana beigusies, vīnu sapilda pudelēs, vislabāk biežās šampanieša pudelēs, labi aiztaisa, pārsien ar auklu vai stiepli, aizsveko un novieto pagrabā, lai noguļas.

Liepu sula.

Liepu sulā ir apm. 2% cukura, un to iegūst un lieto tāpat kā kļavu un bērzu sulas.

Koku sulas lietošana svaigā veidā ir ļoti ieteicama. Arī sulas ieskābēšanai pašreizējos apstākļos ir liela nozīme, jo no sulām arī bez cukura un citām grūti pieejamām piedevām var sagatavot veselīgu un spirdzinātāju vasaras dzērienu.

SAVVAĻAS AUGU IEDALĪJUMS PĒC TO IZLIETOŠANAS VEIDA.

I. Z up ā m.

- Apīņi (*Humulus lupulus*) — jaunie dzinumi.
Balandas (*Chenopodium album*) — lapas.
Dadži (*Crisum oleraceum*) — lapas.
Lakači (*Pulmonaria officinalis*) — lapas.
Lauku sinepes (*Sinapis arvensis*) — lapas un jaunie
pāksteņi.
Nātres (*Urtica dioica*) — lapas ar zirņiem, grūbām u. c.
Piendadzis (*Sonchus oleraceus*) — lapas un jaunie dzi-
numi.
Rapši (*Brassica campestris*) — lapas.
Skābenes (*Rumex acetosa*) — lapas.
Zaķkāpostiņi (*Oxalis acetosella*) — lapas.
Zvēres (*Raphanus Raphanistrum*) — lapas un jaunie
pāksteņi.

II. Biezeņiem.

- Balandas (*Chenopodium album*) — lapas.
Gārsas (*Aegopodium podagraria*) — lapas.
Lauku sinepes (*Sinapis arvensis*) — lapas.
Lakači (*Pulmonaria officinalis*) — lapas.
Nātres (*Urtica dioica*) — lapas un jaunie dzinumi.
Panātres (*Laminium album*) — lapas.
Piendadzis (*Sonchus oleraceus*) — lapas un jaunie dzi-
numi.

- Rapši (*Brassica campestris*) — lapas.
 Vēja kaņepes (*Epilobium angustifolium*) — lapas.
 Virza (*Stellaria media*) — viss augs.
 Zvēres (*Raphanus Raphanistrum*) — lapas.
 Zeltpurenītes (*Ficaria ranunculoides*) — lapas.

III. Salātiem.

- Cigoriņi (*Cichorium intybus*) — jaunās lapas un saknes.
 Lakači (*Pulmonaria officinalis*) — jaunās lapas.
 Liepa (*Tilia parvifolia*) — jaunās lapas.
 Lociņi (*Allium schoenoprasum*) — jaunie lociņi.
 Lauku sinepes (*Sinapis arvensis*) — jaunās lapas.
 Lāču ķiploki (*Allium ursinum*) — loki.
 Mārpuķītes (*Bellis perennis*) — lapas.
 Plikstiņi (*Capsella bursa pastoris*) — lapas.
 Pienenes (*Taraxacum officinale*) — lapas.
 Piendadzis (*Sonchus oleraceus*) — lapas.
 Ūdens krese (*Nasturcium officinale*) — lapas.

IV. Garžvielām.

- Dzērvenes (*Oxycoccus palustris*) — sula etiķa vietā.
 Ķimenes (*Carum carvi*) — lapas diļļu vietā, saknes pētersīļu vietā.
 Lāču ķiploki (*Allium ursinum*).
 Lielais retenājs, bitene (*Geum urbanum*) — saknes krustnagliņu vietā.
 Lociņi (*Allium schoenoprasum*) — sīpolu vietā.
 Lupstāji (*Levisticum officinale*) — saknes piparu vietā.
 Mādaras (*Galium verum*) — zaļumi uzkaisīšanai diļļu vietā.
 Paegļa ogas (*Juniperus communis*) — piparu un lauru lapu vietā.

Veronica (*Veronica officinalis*) — zaļumi.
Viļbotnes (*Artemisia vulgaris*) — saknes muskatrieksta
vietā.

V. Zaļo zirnīšu vietā.

Dzeltenā akacija (*Caragana arborescens*) — negatavi
sēklu zirnīši.

Rapši (*Brassica campestris*) — jaunie pāksteņi.

Lauku sinepes (*Sinapis arvensis*) — jaunie pāksteņi.

VI. Spargeļu vietā.

Apīņi (*Humulus lupulus*) — jaunie dzinumi pavasarī.

VII. Gumi.

Zeltpurenīte (*Ficaria ranunculoides*) — var ēst kā radī-
sus, novārītus kā piedevu gaļas ēdienam.

VIII. Saldēdieniem.

Avenes (*Rubus idaeus*).

Ceļmallapas (*Plantago major*) — lapu sulas, sīrups un
žeļa.

Dzērvenes (*Oxycoccus palustris*).

Lācenes (*Rubus chamaemorus*).

Mārpuķītes (*Bellis perennis*) — lapu sulas sīrups.

Mellenes (*Vaccinium myrtillus*).

Mežrozēs (*Rosa glauca*).

Īslandes ķērpji (*Cetraria Islandica*) — žeļa.

Sērmūkšļogas (*Sorbus aucuparia*).

Šautras (*Archangelica officinalis*) — ķīselis no jauniem
stublājiem un lapu kātiem.

Zemenes (*Fragaria vesca*).

IX. Ievārījumiem un sīrupiem.

- Avenes (*Rubus idaeus*).
Brūklenes (*Vaccinium vitis idaea*).
Cūcenes (*Rubus fruticosus*).
Dzērvenes (*Oxycoccus palustris*).
Lācenes (*Rubus chamaemorus*).
Mellenes (*Vaccinium myrtillus*).
Mežrožu paaugļi (*Rosa glauca*).
Sērmūksļogas (*Sorbus aucuparia*).
Šautra (*Archangelica officinalis*) — jaunie stublāji un
resnie lapu kāti.
Zemenes (*Fragaria vesca*).

X. Ogas svaigā veidā.

- Avenes (*Rubus idaeus*).
Brūklenes (*Vaccinium vitis idaea*).
Dzērvenes (*Oxycoccus palustris*).
Lācenes (*Rubus chamaemorus*).
Mellenes (*Vaccinium myrtillus*).
Mežrožu paauglis (*Rosa glauca*).
Zemenes (*Fragaria vesca*).

XI. Kafijai.

- Cigoriņi, savvaļas (*Cichorium intybus*).
Ozola zīles (*Quercus robur*).
Pienenes (*Taraxacum officinale*) — saknes.

XII. Rieksti.

- Lazdu rieksti (*Carylus avelana*).
Ūdens rieksti (*Trapa natans*).
-

SATURA RĀDĪTĀJS

	Lpp.
Ievads	3
Apīņi	8
Avenes	9
Balanda	10
Brūklenes	11
Ceļmallapas	12
Savvaļas cigoriņi	13
Cūcene, kazene	14
Dadži	15
Dzeltenā akacija	16
Dzērvenes	17
Ezera rieksts	18
Gārša	19
Islandes ķērpji	20
Kazrozes, vēja kaņepes	22
Ķimenes	22
Lācenes	24
Lāču ķiploks, lakši	24
Lakači, plaušu zāle	25
Lauku sinepe	26
Lazdu rieksti	26
Lēpene	28
Lielās bitenes, benedikts	29
Liepa	30
Lociņi, maurlociņi	31
Lupstāji	31
Madaras, dzeltēnās jāņu zāles	32
Mežroze, suņa roze	32
Meža zemenes	34
Mārpuķīte	34
Mellenes	35
Nātre, lielā nātre	36
Ozols	37
Paeglis	37
Panātre, baltā nātre	38
Piendadzis	39
Pienenes	40
Plikstiņi	42
Sērmūkslis	42
Sētloznīte	43

	Lpp.
Skābenes	43
Sautra, lielā stabule	45
Ūdens krese, avota ķērsa	46
Veronika, zemteka	47
Vībotne	48
Virza	49
Zaķkāpostiņi	49
Zeltpurenīte, mazpurenīte	50
Zvēres, zvērenes	51
Pirmie uzturā lietojamie savvaļas augi	52
Uzturam derīgie savvaļas augi jūnijā	55
Gārsu un nātru biezenis	57
Ūdenskrešu biezenis	57
Balandu biezenis	58
Mārupuķišu biezenis	58
Kīmeņu zupa	59
Nātru zupa	59
Skābeņu zupa	59
Balandu zupa	59
Ceļmallapu zupa	60
Zvēru zupa	60
Rapšu pākstis	60
Sautru ķīselis	61
Vārpatu sakņu tume	61
Uzturam derīgo savvaļas augu sulas	62
Koku sulas	64
Kļavu sula un kļavu sīrups	64
Bērzu sula	65
Bērzu sulas vīns	66
Liepu sula	66
Savvaļas augu iedalījums pēc to izlietošanas veida	67
Zupām	67
Biezeņiem	67
Salātiem	68
Garšvielām	68
Zaļo zirnišu vietā	69
Sparģeļu vietā	69
Gumi	69
Saldēdieniem	69
Ievārijumiem un sīrupiem	70
Ogas svaigā veidā	70
Kafijai	70
Rieksti	70

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0308093802

22 APR. 1943