

## VAISTINIAI IR PRIESKONINIAI AUGALAI


Technologijų ir informacijos amžiuje spartus gyvenimo tempas, nuolatinis stresas, aplinkos tarša alina žmogaus organizmą ir sveikatą. Daugumai miesto gyventojų nėra lengva rasti progų pabūti gamtoje, pasisemti iš jos energijos ir jėgų. Taigi vis daugiau žmonių ima rūpintis, kaip stiprinti savo organizmą naudojantis gamtos teikiamomis natūraliomis priemonėmis, iš kurių bene populiariausi yra vaistiniai augalai, įvairios prieskoninės žolelės.


Vaistiniai, prieskoniniai augalai – svarbi Lietuvos botaninės įvairovės dalis. Šiuo metu mūsų šalyje auga maždaug 800 rūšių vaistinių augalų, iš jų apie 50 rūšių – prieskoniniai. Nuolat diskutuojama, kuriai grupei priskirti vieną ar kitą augalą, nes dauguma jų yra giminingi ir panašiai vartojami.

Žinyne aprašyta 100 augalų rūšių. Dauguma jų savaime auga Lietuvoje ir yra vartojami nuo seno. Kiti aprašyti augalai taip pat labai populiarūs, ir jų nesudėtinga užsiauginti patiems. Knygoje nurodyta augalų sistematinė padėtis, lietuviški ir lotyniški pavadinimai, aprašyta išvaizda, augimo specifika, auginimo ir dauginimo būdai, naudingosios savybės. Taip pat nurodoma, kurios augalų dalys vartojamos maistui ir kitoms reikmėms, kaip jų žaliava ruošiamas norint laikyti ilgiau.

Šios knygos tikslas – paskatinti žmones geriau pažinti, auginti, rinkti ir naudoti vaistinius bei prieskoninius augalus. Knygoje skelbiama informacija yra pažintinio pobūdžio, aprašyti ir būdai, kuriais augalai vartojami liaudies medicinoje. Tik prieš vartodami vaistinius augalus būtina pasitarkite su gydytoju ar vaistininku, nesigydykite patys.

Sutartiniai ženklai:

 – vaistinis augalas

 – prieskoninis augalas

 – žaliavos rinkimo laikas





# DIRVINĖ ČIUŽUTĖ

*Thlaspi arvense* L.

Šeima: bastutinių (*Brassicaceae* Burnett)



Čiužutė – dažnas augalas Lietuvoje



Žydinti čiužutė



Sunokusios čiužutės sėklos

**Kilmė ir paplitimas.** Augalas paplitęs visoje Europoje, Kaukaze, Vidurinėje Azijoje, Vakarų ir Rytų Sibire, Toluosiuose Rytuose, Šiaurės Amerikoje. Lietuvoje dažnas augalas, paplitęs kaip piktžolė, pastebimas daržuose, pakelėse, šiukšlynuose, dykvietėse, ant pylimų.

**Vegetacija.** Dirvinė čiužutė yra 15–50 cm aukščio vienmetis augalas. Lapai stambiai dantyti, ištisiniai. Žiedai balti. Vaisiai – suplotos skydo formos ankštarelės. Sėklos juosvos. Dauginasi sėklomis, pirmosios sėklos sunoksta birželį. Vienas augalas jų išaugina iki 50 tūkstančių. Augalas lengvai pasisėja savaime. Čiužutė dirvai nėra reikli, gerai auga net ir molingose dirvose. Tinkamiausias laikas sėti čiužutes yra rudenį, o jei sėklos stratifikuotos – balandį. Dygti ima gegužės viduryje. Apie birželio vidurį augalas ima žydėti ir žydi 20–25 dienas. Sėklos bręsta liepą. Vegetacija trunka vos 50–70 dienų, tai palanku norint tuo pačiu vegetacijos periodu išauginti du derlius.

**Žaliavos rinkimas, apdorojimas ir laikymas.** Antžeminė čiužutės dalis vartojama žalia, renkama augalui žydint. Sėklos yra renkamos vidutiniškai sunokusios, išdžiovinamos ir laikomos sandariai uždarytuose induose.

**Naudingosios medžiagos ir naudojimas.** Dirvinėse čiužutėse gausu askorbo rūgšties, saponinų, alkaloidų, mineralinių medžiagų. Sėklose yra iki 37 proc. alicijaus, garstyčių eterinio aliejaus. Būdingos organizmą valančios, prakaitavimą skatinančios, uždegimą slopinančios savybės.

## ĮDOMU

Dirvinė čiužutė dažnai vadinama česnakėliu, česnakžole, kolyta, uutytėmis, berlingyte, blakiažole.

Švieži lapai tinka sriuboms, salotoms. Čiužučių sėklos kvepia česnakais, jomis skaninami sūdyti, rūkyti mėsos patiekalai.

## REIKIA ĮSIDĖMĖTI

Gausus čiužučių preparatų naudojimas gali sukelti pykinimą, galvos svaigulį, persileidimą. Galvijams pridus čiužučių, pienas būna nemalonus kvapo, neskanus. Suėdę daug šio augalo, gyvuliai gali apsinuodyti.



I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



# RAUDONASIS DOBILAS

*Trifolium pratense* L.

Šeima: pupinių (*Fabaceae* Lindl.)



Lietuvoje dobilai dažni



Žiedai smulkūs, bekočiai



Žiedynai ir žolė ruošiami visą vasarą

**Kilmė ir paplitimas.** Raudonasis dobilas auga ir yra paplitęs Europoje, Vakarų ir Rytų Sibire, Kaukaze, Vidurinėje Azijoje. Šiaurės ir Pietų Amerikoje, Naujojoje Zelandijoje. Tolimuosiuose Rytuose – atneštinis. Lietuvoje dobilai labai dažni, auga pievose, kirtimuose, miško aikštelėse, ganyklose, šlaituose.

**Vegetacija.** Daugiametis 20–60 cm aukščio žolinis augalas. Šaknis išsišakojusi, stora, liemeninė, turinti daug stiebų. Stiebas žalias, daugiau gulsčias, retai status, vagotas, nelabai šakotas, viršutinė dalis – šakota. Stiebo lapai trumpakočiai, pražanginiai. Lapai trilapiai, dažniausiai su šviesiomis dėmėmis ties lapelių viduriu; lapeliai vienodo ilgio trumpais koteliais, atvirkščiai kiaušiniški arba elipsiški. Žiedai smulkūs, bekočiai, šviesiai arba tamsiai raudoni, susitelkę po 20–60 į kiaušiniškas pavienes galvutes stiebo ir šakų viršūnėse. Sėklos kiaušinio arba trikampio formos, suplotos, iki 2,5 mm dydžio, geltonos arba violetinės. Augalai žydi birželį–rugpjūtį.

Raudonieji dobilai dauginami sėklomis, kurios sėjamos anksti pavasarį. Augalai mėgsta derlingas, neutralias arba silpnai rūgščias, nešlapias priemolio bei priemolio dirvas. Plačiai auginami kaip pašariniai augalai, dideliuose plotuose naudojami kaip įsėlis. Išvesta daug įvairaus derlingumo ir vegetacijos laikotarpio veislių. Vienoje vietoje dobilus galima auginti 3–4 metus.

**Žaliavos rinkimas, apdorojimas ir laikymas.** Raudonųjų dobilų žiedynai ir žolė ruošiami viso vegetacijos periodo metu. Žaliava džiovinama pastogėje arba džiovykloje, paskleidus plonu sluoksniu, vėdinamoje patalpoje ar pavėsyje. Džiovinant džiovykloje nustatoma 40–50 °C tempe-

## ĮDOMU

Džiovinant, susmulkintų raudonųjų dobilų lapų dedama į kvietinius miltus keptant duoną.

ratūra. Išdžiovinta žaliava pakuojiama į maišelius ir laikoma sausoje, tamsioje bei gerai vėdinamoje patalpoje. Žaliava tinka naudoti 1 metus.

## Naudingosios medžiagos ir naudojimas.

Raudonųjų dobilų žolėje yra flavonoidų, kumarinų, iki 15 proc. baltymų, 17 proc. proteinų, 3 proc. riebalų, lipidų, karoteno, taninų, vitamino C; šaknyse – vitaminų B, E, K; o žieduose – glikozidų, dervų, antocianinų, eterinio aliejaus, fenolinių junginių.

Raudonųjų dobilų preparatai lengvina atsikosėjimą, skatina prakaito ir šlapimo išsiskyrimą, vartojami nuo uždegimų. Žiedų antpilas skatina medžiagų apykaitą, turi raminamąjį poveikį, vartojamas esant piktybiniais navikams, gydant ginekologines ligas, juo stabdomi kraujavimai, šalinami sąnarių skausmai.

Jauni augalų stiebai naudojami salotoms, sriuboms, o žiedai – arbatoms. Vieni geriausių pašarinių augalų naminiams gyvūnams. Labai medingi.

## REIKIA ĮSIDĖMĖTI

Prieš pradėdami vartoti raudonųjų dobilų preparatus rekomenduojama pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



# VALGOMOJI GELTEKLĖ

*Scorzonera hispanica* L.

Šeima: astrinių (*Asteraceae* Bercht. & J. Presl)



Geltekklė – daugiamečių augalas



Geltekklės žiedas



Šaknys kasamos vėlai rudenį arba anksti pavasarį

**Kilmė ir paplitimas.** Valgomoji geltekklė savaime auga ir yra paplitusi Pietų Europoje, Pietų Sibire. Lietuvoje savaime neauga. Auginama daržuose, soduose, pataliko sulaukėjusių.

**Vegetacija.** Daugiamečių 50–120 cm aukščio žolinis augalas. Šaknis liemeninė, stora, juoda. Stiebas status, viršūnėje nežymiai šakotas, jaunas būna apaugęs smulkiais plaukeliais, gausiai lapuotas. Lapai bekočiai, lancetiški, smailūs, pamatu pusiau apgaubia stiebą. Graižai 2–4 cm skersmens, išsidėstę stiebų ir šakelių viršūnėse. Žiedai geltoni, vaisiai pailgi, su skristukais. Augalai žydi birželį–rugpjūtį. Vaisiai subręsta liepos pabaigoje.

Geltekklėms auginti tinka saulėta, giliai įdirbta ir humusinga vidutinio sunkumo priemolio ar lengvo priemolio dirva. Augalai dauginami sėklomis, kurios sėjamos į dirvą anksti pavasarį. Sėklos sudygsta vidutiniškai per 20 dienų. Sudygę augalai retinami kas 10 cm. Valgomosios geltekklės yra daugiamečiai augalai, tačiau auginami kaip dvimečiai, todėl pirmaisiais metais išauga tik lapų skrotelė, o antraisiais – augalai žydi. Sėklos subręsta ne vienu metu, todėl renkamos keletą kartų.

**Žaliavos rinkimas, apdorojimas ir laikymas.** Valgomųjų gelteklių šaknis kasamos vėlai rudenį – spalio mėn. arba anksti pavasarį. Iškastos šaknys ir šakniastiebiai labai trapūs, o pažeisti greitai genda. Norint išlaikyti per žiemą šaknis ir šakniastiebius reikia paskleisti ir laikyti rūsyje, smėlyje arba sluoksniuoti su žemėmis ir pridengti durpėmis.

**Naudingosios medžiagos ir naudojimas.** Valgomųjų gelteklių šaknyse yra rie-

## ĮDOMU

Valgomųjų gelteklių šaknis tinka vartoti kaip dietinį produktą, nes jose labai daug medžiagų, kurias žmogaus organizmas lengvai pasisavina.

balų, iki 2,0 proc. polisacharidų, PP, C, E, B grupės vitaminų, karoteno, mineralinių medžiagų.

Šaknys vartojamos žalios ir termiškai apdorotos. Daugelyje šalių mėgstama prieskoninė daržovė, naudojama garnyrams, sriuboms. Lapai puikiai tinka į salotas, mišraines.

## REIKIA ĮSIDĖMĖTI



I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



# KVAPUSIS MAIRŪNAS

*Origanum majorana* L.

Šeima: notrelinių (*Lamiaceae* Lindl.)



Lietuvoje auginamas soduose, daržuose



Vartojamas kaip prieskonis, tačiau turi ir daug vaistinių savybių

**Kilmė ir paplitimas.** Kvapusi mairūnas kilęs nuo Viduržemio jūros pakrančių, kur auga kaip daugiametis arba dvimetis augalas. Auginamas šilto ir vidutinio klimato juostose: visoje Europoje, Šiaurės Afrikoje, Prancūzijoje, JAV, Vokietijoje. Lietuvoje apyretis, auginamas soduose, daržuose, vienmetis.

**Vegetacija.** Kvapusi mairūnas – 20–65 cm aukščio žolinis augalas staciū, šakotu, prie pagrindo medėjančiu stiebu. Lapai trumpakočiai, elipsės formos, pilkai žali, iš abiejų pusių pasidengę švelniais plaukeliais. Žiedai smulkūs, balti, kartais rausvi, žiedynai – apskritai ovalios, trumpos varpelės. Vaisiai (sėklos) labai smulkūs, 1 g gali būti iki 7000 sėklų. Kvapieji mairūnai gerai auga derlingoje, mėšlu patręštoje priemolio ar priemolio dirvoje. Kovo pabaigoje pasėtos sėklos šiltadaržuose sudygsta per 15–18 dienų. Daigai pikuoja, o praėjus šalnoams sodinami į paruoštą lysvę 20×20 atstumais, po 2–3 daigus. Žydėti augalas pradeda liepos pradžioje ir žydi apie 70 dienų, iki pat šalno. Vegetacija baigiasi prasidėjus šalnoams. Stekiant išsiauginti sėklų, patariama augalus persodinti į vazonus ir laikyti šiltnamyje. Augalus nesunku dauginti vegetatyviškai, prilenktos prie žemės šakutės labai greitai įsišaknija.

**Žaliavos rinkimas, apdorojimas ir laikymas.** Vartojama žaliava – antžeminė augalo dalis. Augalai pjaunami prieš pat žydėjimą, liepos mėn., pjaunant patariama palikti 5–6 cm ilgio stiebus. Nupjauti mairūnai atželia antrą kartą ir jau spalio pirmoje pusėje žaliava vėl yra vartojama. Nupjauta žolė nuplaunama, gerai nuvarvinama ir paskleista plonu sluoksniu ant sietų džiovinama gerai vėdinamoje ne-

## ĮDOMU

Mairūnų eterinis aliejus naudojamas likerio gamyboje bei parfumerijoje (kvapalų, muilo gamyboje).

saulėtoje patalpoje. Džiovinti galima ir džiovintuose, ne aukštesnėje kaip 40 °C temperatūroje. Išdžiovintą žaliavą atskyrus nuo stiebų patariama laikyti daugiasluoksniuose popieriniuose ar audinio maišuose arba sandariai uždaroje taroje. Tinka vartoti metus.

**Naudingosios medžiagos ir naudojimas.** Žaliavoje gausu eterinio aliejaus, kurio pagrindiniai komponentai – timolis ir karvakrolis. Kvapiųjų mairūnų kvapas stiprus, bet malonus.

Augalai tinkami mėsos, žuvies, daržovių patiekalams, konservams, sriuboms bei padažams paskaninti. Išskirtinai tinkami prieskoniai koldūnams. Mairūnų arbata gerina apetitą, virškinimą, mažina pilvo spazmus. Augalas taip pat ramina veikia nervų sistemą, slopina migreninius galvos skausmus, gydo nuo nemigos.

## REIKIA ĮSIDĖMĖTI



I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



# PAPRASTASIS PANKOLIS

*Foeniculum vulgare* Mill.

Šeima: salierinių (*Apiaceae* Lindl.)



*Augalas mėgsta šilumą ir saulę*



*Žydintis pankolis*



*Sėklos dažniausiai vartojamos kaip vaistinė žaliava*

**Kilmė ir paplitimas.** Augalas kilęs iš Viduržemio jūros pakrančių ir Mažosios Azijos. Savaimė auga Kryme, Kaukaze, Vidurinėje Azijoje. Auginamas Pietų ir Šiaurės Amerikoje, Pietų ir Vidurio Europoje. Populiariesnis Prancūzijoje, Vokietijoje, Bulgarijoje, Vengrijoje. Lietuvoje retas, auginamas daržuose.

**Vegetacija.** Dvimetis, kartais vienmetis, 70–160 cm aukščio žolinis augalas. Stiebas status, plikas, viršuje šakojasi. Lapai plunksniškai suskaldyti, stambūs, apatiniai kotuoti, viršutiniai – bekočiai. Žiedynas – sudėtinis skėtis. Žiedeliai smulkūs, geltoni. Vaisiai pilkai rausvi, plokšti, kiaušiniški, suskaldyti į du vaisiukus. Vegetacija ilga, iki 170 dienų. Augalas mėgsta šilumą, gerai auga saulėtoje vietoje, įdirbtoje, trašioje dirvoje. Dauginamas sėklomis, rekomenduojama sėti gegužės pradžioje. Sėklos sėjamos 1,5–2 cm gylyje, su 45 cm tarpueiliais. Po sėjos dirva voluojama. Pankolių sėklos sudygsta per 12–15 dienų. Augalui augant ravimos piktžolės, purenami tarpuciliai. Kai susiformuoja pirmieji 3–4 pankolio tikrieji lapeliai, reikia papildomai patręsti. Pirmaisiais augimo metais susiformuoja lapų skrotelė ir tik daliai augalų – žiedynstiebiai ir žiedynai. Pankoliai žiemoja tik pridengti. Antraisiais metais atželia kovo pabaigoje – balandžio pradžioje.

**Žaliavos rinkimas, apdorojimas ir laikymas.** Augalų kvapas primena malonų anyžių ir krapų aromatą. Dažniau vartojamos šviežios antžeminės dalys, džiovinti augalai praranda savitą, išskirtinį kvapą, tačiau gali būti džiovinami, tik ne aukštesnėje kaip 35 °C temperatūroje. Pirmaisiais auginimo metais žaliavos derlius pjaunamas prieš šalnas, paliekant 10 cm ražieną, laikomas gerai vėdinamoje patalpoje.

## ĮDOMU

Pankolių eterinis aliejus naudojamas kvėpalų ir odekolonų gamyboje, jų išspaudomis šeriami gyvuliai.

**Naudingosios medžiagos ir naudojimas.** Antžeminėse augalų dalyse ir sėklose yra eterinio aliejaus. Daugiausia (iki 6,5 proc.) eterinio aliejaus turi sėklos, jose taip pat yra riebalų, cukraus, baltymų, anyžių aldehido, fenikulino, linolinės ir palmitino rūgšties. Deja, Lietuvoje sėklos nesubręsta. Antžeminėse augalų dalyse yra vitamino C.

Kaip vaistinė žaliava dažniausiai vartojamos pankolių sėklos, jomis gydo žarnyno ligas, spazminį kolitą, meteorizmą, inkstų ir tulžies akmenligę. Augalų preparatai dezinfekuoja, apsaugo nuo uždegiminių ligų, padeda atsikosėti.

Antžeminės pankolių dalys vartojamos įvairioms salotoms, daržovių, kiaušinių patiekalams paskaninti.

## REIKIA ĮSIDĖMĖTI



I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII