

MEŽS

veselībai
un
uzturam

2.
grāmata


AVOTS

Sastādījusi *Sarmīte Koržuka*

Daiņa Lapsas mākslinieciskais noformējums

ISBN 9984-700-99-2

© -Avots-, 2003
© S. Koržuka, 2003
© D. Lapsa, māksl. nof., 2003

Ievadam

Daudz augļu un ogu audzē dārzos, iegūstot lielas ražas, taču mežā iegūtais ir daudz vērtīgāks, kā arī ekoloģiski tīrs.

Meža augļu un ogu vākšana nav tikai vitamīniem bagātu un garšīgu produktu ieguve, bet arī lielisks atpūtas veids. Latvijas meži un purvi ir bagāti ar mellenēm, brūklenēm, dzērvenēm, meža zemenēm, zilenēm, avenēm, lācenēm, kazenēm un citām ogām, kā arī ar dažādiem augļiem.

Garšīgās, veselīgās meža ogas un augļus atkarībā no to nogatavošanās laika var vākt, sākot no jūnija, kad ienākas meža zemenes un lācenes, līdz vēlam rudenim, kad sāk sārtoties dzērvenes un nobriest irbenes.

Mežos tiek vākts daudz ārstniecības augu vai to daļu. Kaut arī mūsu mežu augu resursi ir lieli, tie tomēr nav neizsmeļami, tādēļ jādomā par augu saglabāšanu un saudzēšanu.

Brūklenes



Brūkleņu raksturojums

Brūklenes aug mežos, purvos, krūmājos, izcirtumos. Ļoti bieži sastopamas.

Ogas ienākas augusta beigās, septembrī.

Tās satur organiskās skābes (citronskābi, ābolskābi, benzoskābi, skābeņskābi, etiķskābi), glikozīdus, cukurus, askorbīnskābi, karotīnus, minerālvielas, it īpaši daudz mangāna, un fitoncīdus.

Brūkleņu lapas vāc pavasarī – aprīlī un maija sākumā – un rudenī, pēc ogu nogatavošanās – septembrī un oktobrī. Vasarā ievāktās lapas kļūst brūnas un zaudē savas īpašības.

Lapas uzmanīgi norauj, nogriež vai nolauž tā, lai nebojātu auga sakņu sistēmu. Vienā un tajā pašā vietā brūkleņu lapas drīkst vākt tikai pēc

5–10 gadiem. Kaltē tumšā, labi vēdināmā telpā, lai saglabātu zaļo krāsu.

Izkaltētas lapas ir ādainas, eliptiskas, ar ierullētām malām, virspusē tumši zaļas, apakšā – gaišākas, bez smaržas, ar rūgtu, savelkošu garšu.

Uzglabā audekla maisiņos vai papīra tūtās.

Uzglabāšanas ilgums 2 gadi.

Brūklenes veselībai

Tautas medicīnā izmanto brūkleņu ogas un lapas. Tām piemīt urīndzenoša, savelkoša, baktericīda un sāpes remdējoša darbība. Tās uzlabo apetīti, gremošanu, vielmaiņu, aknu un nieru darbību, samazina cukura un holesterīna daudzumu asinīs, nostiprina asinsvadu sienīgas.

Brūkleņu lapu izvilkums

*10 g kaltētu brūkleņu lapu,
1/2 glāzes ūdens.*

Lapas aplej ar verdošu ūdeni, ļauj 2 stundas ievilkties, izfiltrē. Dzer pa 1–2 ēdamkarotēm 3 vai 4 reizes dienā pirms ēšanas, slimojot ar nieru, aknu slimībām, kā arī caurejas, reimatisma, urīna nesaturēšanas naktī un podagras gadījumā.

Brūkleņu ogu izvilkums

*200 g brūkleņu,
2 glāzes ūdens.*

Brūklenes blanšē verdošā ūdenī.

Tad ogas 6 stundas tur novārītā, atdzesētā ūdenī. Dzer pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas aizcietējumu likvidēšanai, aknu un nieru slimību gadījumā, kā arī slimojot ar kolītu, gastrītu.

Brūkleņu ogu novārījums

*25 g kaltētu brūkleņu,
50 g kaltētas asinszāles,
2 1/2 glāzes ūdens.*

Ogas un asinszāles vāra ūdenī uz lēnas uguns 10 minūtes, tad 1 stundu ļauj ievilkties. Dzer pa 1 glāzei 3 reizes dienā urīna nesaturēšanas naktī gadījumā. Dzert sāk pēcpusdienā un pēdējo reizi iedzer pirms miega.

Brūkleņu lapu novārījums

*20–30 g kaltētu brūkleņu lapu,
2 1/2 glāzes ūdens.*

Lapas vāra ūdenī 10 minūtes, tad 1 stundu iztur, izfiltrē. Dzer pa 1 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas nieru un aknu saslimšanu, gastrīta, kolīta, saaukstēšanās, klepus, kā arī paaugstināta asinsspiediena un cistīta gadījumā.

Satura rādītājs

Brūklenes	5
Dzērvenes	53
Kaulenes	87
Lācenes	101
Mellenes	113
Vistenes	141
Zemenes	149
Zilenes	175

Korektore *Ilze Čerņevska*
Datormaketētāja *Nadežda Bespaļčikova*

Reģistrācijas apl. Nr. 000330791. Formāts 60×90/64.
Izdevniecība «Avots» SIA, Puškina ielā 1a, Rīgā LV 1050.
Iespiesta un iesieta SIA «Lapa», Valmieras tipogrāfijā,
A. Upīša ielā 7, Valmierā LV 4201.

**SIA «Avots» grāmatas var iegādāties
Puškina ielā 1a, tālrunis 7212612**

Koržuka S.

Mežs veselībai un uzturam. 2. grāmata. – R.: Avots, 2003, 190 lpp., il.

Sērijas otrajā grāmatiņā uzzināsim par brūkleņu, dzērveņu, kaulēņu, lāceņu, melleņu, visteņu, meža zemeņu un zīleņu izmantošanas iespējām.

Darbs paredzēts visiem tiem, kas labi jūtas mežā, rūpējas par veselību un ziemā mīl našķoties ar pašgatavotiem pārtikas krājumiem.