



Laukiniai *valgomi* AUGALAI

Sudarė:
Laura Galkinaitė,
www.bulviukose.lt

bulviukose.lt

Konsultavo:
Rasa Buslavičienė,
www.zolynunamai.lt

Žolynų namai

Ižanga

Ši leidinuką išleisti paskatino turtingos augalais mūsų pievos, miškai ir glaustos informacijos trūkumas apie Lietuvoje augančius valgomus laukinius augalus. Leidinyje paminėti toli gražu ne visi augalai. Pasisėmusi žinių seminaruose, perskaičiusi ne vieną knygą, talkinant žolininkei Rasai Buslavičienei, atrinkome dažniausiai Lietuvoje randamus ir vartojamus augalus. Atkreipkite dėmesį, kad kai kuriuos augalus rekomenduojama vartoti saikingai. Taip pat atminkite, kad kiekvienas augalas mūsų organizmui gali turėti tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį. Tad, prieš naudodami didesniais kiekiais arba patiekdami gausesniai žmonių ratui, įsitikinkite, kad naudojamas augalas tikrai nepakenks. Tam pagelbės knygos, žolininkų konsultacijos ar visagalis Google. Neturintiems laiko ieškoti augalų laukuose ar miškuose ar suabejojusiems savo jėgomis juos atpažįstant, Jums mielai pagelbės gamtininkė-žoliautoja Rasa Buslavičienė iš „Žolynų namų“. Sėkmės ieškant ir fantazijos panaudojant patiekaluose!

Augalų žaliavos rinkimo taisyklės

Medžių ir krūmų lapus, pumpurus, žiedynus leidžiama skinti iki 1/3 augalo lajos aukščio (apatinėje dalyje). Krūmų žievę leidžiama lupti, iškertant 1/5 stiebų, kurių skersmuo 5 cm aukštyje nuo žemės paviršiaus yra ne mažesnis kaip 1,5 cm.

Skinant medžių ir krūmų lapus, pumpurus, draudžiama laužyti šakas ir kitaip juos žaloti. Neleidžiama lupti žievės nuo augančių medžių, kasti krūmų pagrindinių šaknų. Draudžiama kasti šaknis ir šakniastiebius šlaituose, kurių nuolydžio kampas didesnis negu 10 laipsnių.

Renkant vienamečių augalų žolę, lapus, sėklas, leidžiama juos išrauti. Ruošiant šaknis ir šakniastiebius, galima iškasti iki 1/3 sklype augančių augalų. Kai kuriuos augalus, pavyzdžiui, kiaulpienes ir varpučius galima iškasti visus. Krūmų nepagrindinių šaknų galima iškasti iki 1/5. Šaknų ir šakniastiebių nuopjovos sumetamos, sėklos suberiamos į iškastas vietas.

Renkant daugiamečių žolinių augalų bei puskrūmių žolę, lapus, žiedynus, sėklas, draudžiama augalus rauti su šaknimis. Renkant žolę, lapus, žiedynus, privaloma palikti ne mažiau kaip 1/2 nepažeistų augalų paruošų sklype (o dilgėlių, puplaiškio – 1/5).

Negalima rinkti žaliavos prie kelių, magistralių, svetimuose sklypuose nesuderinus su saviininkais.

Aguona, dirvinė



Sėklos, žiedlapiai

Lot. Papaver dubium | *Angl. Long-Head Poppy, Blindeyes*

W

Naudoti kaip įprastas aguonų sėklas. Dirvinės aguonos sėklos yra gerokai smulkesnės. Žiedlapiai naudojami patiekalams dekoruoti. Vartoti saikingai!



Ajeras, balinis



Jauni lapai, šakniastiebiai

Lot. Acorus calamus | *Angl. Calamus*

W

Jauni lapai naudojami salotoms. Ant lapų kepama duona. Švieži ajerų šakniastiebiai truputį nuodingi, todėl maistui naudojami tik džiovinti. Džiovinti malti šakniastiebiai ir lapai naudojami sriuboms, kopūstų, mėsos patiekalams, desertams, gėrimams kvėpinti. Ajerų sirupu aromatizuojami konditerijos gaminiai. Džiovintus ajero šakniastiebius galima naudoti vietoj muskato riešuto, lauro lapų, imbiero ar cinamono.

Smulkintas ar miltelių pavidalu ajeras naudojamas sriuboms, padažams, duonos, blynų tešloms, troškintiems kopūstams, keptoms bulvėms gardinti. Dedamas į obuolių, kriaušių kompotus. Vartoti saikingai!



Aniužė, kvapioji



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Elsholtzia ciliata | *Angl. Crested latesummer mint*

W

Patiekalų ir gėrimų aromatizavimui. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Apynys, paprastasis



Jauni lapai, ūgliai

Lot. Humulus lupulus | *Angl. Hop*

W

Lapai naudojami salotoms. Ūgliai gali būti naudojami vietoj šparagų. Spurgai – giroms ir alui skaninti.



Asiūklis, dirvinis



Jauni vegetatyviniai ir generatyviniai ūgliai

Lot. Equisetum arvense | *Angl. Field or Common Horsetail*

W

Salotoms, sriuboms, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Renkant nesumaišykite su kitomis, pavojingomis asiūklių rūšimis.



Avietė, paprastoji



Uogos

Lot. Rubus idaeus | *Angl. Raspberry*

W

Įvairiems patiekalams. Uogos valgomos šviežios, verdamos, džiovinamos.



Balanda



Jauni lapai, ūgliai

Lot. Chenopodium | *Angl. Lamb's quarters, melde, goosefoot*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Barborytė, paprastoji



Jauni lapai, žiedai

Lot. Barbarea vulgaris | *Angl. Winter cresses, yellow rockets*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Barkūnas, geltonžiedis



Jauni lapai, šaknys, žiedai

Lot. Melilotus officinalis | *Angl. Yellow sweet clover*

W

Salotoms, sriuboms, sūriams, žuvies patiekalams, gėrimams gardinti, dekoravimui ir kt. Džiovinti lapai naudojami, kaip prieskoniai. Šaknys – verdamos arba kepamos. Apvytusio barkūno naudoti negalima, tinkamas yra tik šviežias arba išdžiūvęs.



Barštis, sibirinis



Jauni lapai, stiebai, šaknys, žiedai

Lot. Heracleum sibiricum | *Angl. Cow parsnip*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams ir kt. Stiebai gali būti kepinami arba verdami cukraus sirupe. Ūgliai – rauginami ar marinuojami. Šviežios arba džiovintos šaknys naudojamos mėsos, paukštienos, daržovių patiekalams aromatizuoti. Šaknys gali būti marinuojamos ar sūdomos. Žiedai – patiekalams dekoruoti. Tik nepainiokite su Sosnovskio barščiu!



Beržas



Jauni lapai, sula

Lot. Betula | *Angl. Alder, hazel, hornbeam*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Sula – gėrimams. Sula tinka rauginti ir actui gaminti.



Bėžis, skėtinis



Šakniastiebiai, žiedai

Lot. Butomus umbellatus | *Angl. Flowering rush*

W

Išdžiovinti ir sumalti šakniastiebiai naudojami duonai, blynams, bandelėms kepti. Žali šakniastiebiai gali būti kepami. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Blindė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Salix caprea | *Angl. Goat Willow, Kilmarnock Willow, Pink Pussy Willow, Pussy Willow*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Bruknė



Uogos

Lot. Vaccinium vitis-idaea | *Angl. Lingonberry, cowberry*

W

Tinka įvairiems patiekalams. Uogos valgomos šviežios, verdamos, džiovinamos.



Builis, krūminis



Jauni lapai, lapkočiai, šaknys

Lot. Anthriscus sylvestris | *Angl. Cow Parsley*

W

Salotoms, sriuboms, padažams, kiaušinių, žuvies, paukštienos, bulvių, sūrio patiekalams gardinti. Į krūminį builį yra panašus labai nuodingas augalas Dėmėtoji mauda. Atskirti juos galima palyginus lapkočius. Builio lapkotis yra su griovelio. Dėmėtoji mauda dar pasižymi dėmėtomu ir nemaloni kvapu.



Čeriukas



Jauni lapai, sėklos, šaknys, žiedai

Lot. Rorippa | *Angl. Creeping Yellowcress*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Sėklos ir šaknys gali būti naudojamos vietoj garstyčių. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Česnakas, meškinis



Jauni lapai, žiedai, žiedkočiai

Lot. Allium ursinum | *Angl. Ramsons*

W

Įvairiems patiekalams gardinti. Žiedkočiai marinuojami. Augalas įrašytas į Lietuvos raudonąją knygą, tačiau jį jau pradeda auginti ūkininkai.



Česnakūnė, vaistinė



Jauni lapai, ūgliai, sėklos, žiedai

Lot. Alliaria petiolata | *Angl. Garlic Mustard*

W

Salotoms, troškiniams, kepiniams, įdarams, mėsos patiekalams gardinti. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Čiobrelis, keturbriaunis



Lapai, žiedai

Lot. Thymus pulegioides | *Angl. Broad-leaved thyme, lemon thyme*

W

Patiekalų ir gėrimų aromatizavimui. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Čiobrelis, paprastasis



Lapai, žiedai

Lot. Thymus serpyllum | *Angl. Breckland thyme, wild thyme, creeping thyme*

W

Patiekalų ir gėrimų aromatizavimui. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Čiužutė, dirvinė



Jauni lapai, ūgliai,
sėklos, žiedai

Lot. Thlaspi arvense | *Angl. Field penny-cress*

W

Sėklos kvepia česnakais. Naudojamos mėsos patiekalams gardinti, ypač tinka rūkytiems gaminiams. Kitos augalo dalys naudojamos salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Vartoti saikingai!



Dedešva, miškinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Malva sylvestris | *Angl. Mallow*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Dedešva, paprastoji



Jauni lapai, žiedai

Lot. Malva neglecta | *Angl. Mallow*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Dilgėlė, didžioji



Jauni lapai, ūgliai

Lot. Urtica dioica | *Angl. Nettle*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, užtepams, padažams, apkepams, blynams ir kt.



bulviukose.lt

Bobausių užkepėlė su dilgėlėmis ir Camembert sūriu

Dilgėlių sriuba su kiaušiniu marškinėliuose

Dilgėlių pesto

Keptas bebras marinuotas apelsiniais, levandomis ir blyneliai su dilgėlėmis

Trinta dilgėlių sriuba su česnakiniais skrebučiais

Žolelių pesto padažas

Dirvuolė, vaistinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Agrimonia eupatoria | *Angl. Common agrimony*

W

Jauni lapai – salotoms, įdarams, kepiniams ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Dobilas, baltasis



Jauni lapai, žiedai

Lot. Trifolium repens | *Angl. White clover*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Džiovinti žiedai, kaip prieskoniai, gali būti naudojami konditerijos gaminiams.



Dobilas, raudonasis



Jauni lapai, žiedai

Lot. Trifolium pratense | *Angl. Red clover*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Džiovinti žiedai, kaip prieskoniai, gali būti naudojami konditerijos gaminiams.



Eglė



Ūgliai

Lot. Picea | *Angl. Norway spruce*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Engra, rytinė



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Bunias orientalis | *Angl. Crested warty cabbage, corn rocket*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Augalo dalys gali būti naudojamos vietoj garstyčių.



Erškėčiai



Uogos, žiedai

Lot. Rosa | *Angl. Dog-rose*

W

Uogos su pašalintomis sėklomis – įvairiems patiekalams. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Galinsoga, smulkiažiedė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Galinsoga parviflora | *Angl. Galinsoga*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Garstukas, dirvinis



Jauni lapai, žiedai

Lot. Sinapis arvensis | *Angl. Field mustard, wild mustard, charlock*

W

Lapai, kaip prieskonis, – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, kepiniams ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Garšva, paprastoji



Jauni lapai, žiedai

Lot. Aegopodium podagraria | *Angl. Ground-elder*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, užtepėlėms, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



bulviukose.lt

Gamtos salotos

Garstyčios su marinuota garšva

Keptas Camembert sūris su lauko žolelių salotomis

Gaurometis, siauralapis



Jauni lapai, ūgliai,
šakniastiebiai, žiedai

Lot. Epilobium angustifolium | *Angl. Fireweed*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, dekoravimui ir kt. Šakniastiebiai džiovinami ir malami.



Gervuogė



Jauni lapai, uogos

Lot. Rubus | *Angl. Dewberry*

W

Lapai – salotoms, kepiniams, įdarams ir kt. Uogos – įvairiems patiekalams, valgomos šviežios, verdamos, džiovinamos.



Gyslotis, plačialapis



Jauni lapai,
lapkočiai

Lot. Plantago major | *Angl. Broadleaf Plantain*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kiaušinių patiekalams ir kt.



Gyslotis, siauralapis



Jauni lapai,
lapkočiai

Lot. Plantago lanceolata | *Angl. Ribwort Plantain*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kiaušinių patiekalams ir kt.



Gyvatžolė, paprastoji



Jauni lapai, ūgliai, šakniastiebiai,
žiedai

Lot. Bistorta major | *Angl. Bistort*

W

Lapai ir ūgliai – salotoms, sriuboms, rauginimui, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Išdžiovinti ir sumalti šakniastiebiai dedami į duonos tešlą.



Glaudenė, varpotoji



Jauni lapai, žiedai

Lot. Phyteuma spicatum | *Angl. Spiked rampion*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Gudobelė



Uogos, žiedai

Lot. Crataegus | *Angl. Hawthorn*

W

Įvairiems patiekalams. Uogos valgomos šviežios, verdamos, džiovinamos. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Ieva



Tik gerai sunokusios uogos

Lot. Padus | *Angl. Bird Cherry*

W

Iš uogų verdamos uogienės, padažai.



Jonažolė, paprastoji



Jauni lapai, žiedai

Lot. Hypericum perforatum | *Angl. St. John's wort*

W

Patiekalams dekoruoti. Negalima vartoti būnant saulėje, nes gali atsirasti alerginiai odos pažeidimai. Vartoti saikingai!



Juodalksnis



Žievė, žirginėliai

Lot. Alnus glutinosa | *Angl. Black Alder*

W

Dažo juoda spalva. Išdžiovinti, malti žirginėliai dedami į duonos tešlą.



Kadagys



Spygliai, uogos

Lot. Juniperus communis | *Angl. Juniper, common juniper*

W

Spygliai naudojami patiekalų aromatizavimui. Uogos, kaip prieskonis, laukinių ir žvėrienos patiekalams.



Kartenė, karčioji



Lapai, žiedai

Lot. Cardamine amara | *Angl. Bittercress*

W

Lapai yra krienu ir gražgarstės skonio. Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Kartenė, pievinė



Lapai, žiedai

Lot. Cardamine pratensis | *Angl. Lady's Smock*

W

Lapai yra krienu ir gražgarstės skonio. Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Katuogė, paprastoji



Uogos

Lot. Rubus saxatilis | *Angl. Stone bramble*

W

Įvairiems patiekalams. Uogos valgomos šviežios, verdamos, džioviamos.



Kiaulpienė, paprastoji



Jauni lapai, šaknys,
žiedai, žiedynkočiai

Lot. Taraxacum officinale | *Angl. Dandelion*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, padažams, apkepams. Žiedai – blynams, desertams. Šaknys yra džioviamos ir iš jų daroma kava. Šaknis, kaip paprastas daržoves, galima kepti.



bulviukose.lt

Pienių medus

Kietis, kartusis (Pelynas)



Jauni lapai,
ūgliai, žiedai

Lot. Artemisia absinthium | *Angl. Absinth wormwood*

W

Naudojamas kaip prieskonis salotoms, padažams, mėsos, žuvies, kaušinių patiekalams, marinatams, sūriams, padažams, gėrimams gardinti. Žiedai – patiekalams dekoruoti. Vartoti saikingai!



Kietis, paprastasis



Jauni lapai, ūgliai,
žiedai

Lot. Artemisia vulgaris | *Angl. Wild wormwood*

W

Naudojamas kaip prieskonis salotoms, padažams, mėsos, žuvies, kaušinių patiekalams, marinatams, sūriams, padažams, gėrimams gardinti. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Kiškiagrikis, plaukuotasis



Jauni lapai, ūgliai, vaisiai

Lot. Luzula pilosa | *Angl. Hairy wood-rush*

W

Lapai ir ūgliai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Vaisiai naudojami kaip prieskonis.



Kiškiakopūstis, paprastasis



Lapai, žiedai

Lot. Oxalis acetosella | *Angl. Wood sorrel*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, desertams, dekoravimui ir kt. Vartoti saikingai!



bulviukose.lt

Bandelės su varške ir kiškio kopūstais
Žolelių pesto padažas

Klevas



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Acer | *Angl. Norway Maple*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Žiedai yra saldūs, todėl gali būti naudojami konditerijos gaminiams.



Kmynas, paprastasis



Sėklos

Lot. Carum carvi | *Angl. Caraway*

W

Patiekalams aromatizuoti.



Konringija, rytinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Conringia orientalis | *Angl. Hare's ear mustard*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Kraujalakė, mažoji



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Sanguisorba minor | *Angl. Salad burnet, garden burnet*

W

Skoniu ir kvapu primena agurkus ir riešutus. Tinka salotoms, padažams, sumuštiniams, sriuboms, kiaušinių, žuvų patiekalams, gėrimams gardinti, dekoravimui ir kt. Šaknys gali būti verdamos. Šakniastiebiai naudojami salotoms. Prieš naudojimą juos reikia 5–6 valandas pamirkyti vandenyje.



Kraujalakė, vaistinė



Jauni lapai, ūgliai, šaknys, šakniastiebiai, žiedpumpuriai, žiedai

Lot. Sanguisorba officinalis | *Angl. Great burnet*

W

Skoniu ir kvapu primena agurkus ir riešutus. Tinka salotoms, padažams, sumuštiniams, sriuboms, kiaušinių, žuvų patiekalams, gėrimams gardinti, dekoravimui ir kt. Šaknys gali būti verdamos. Šakniastiebiai yra naudojami salotoms. Prieš naudojimą juos reikia 5–6 valandas pamirkyti vandenyje.



Kraujažolė, paprastoji



Jauni lapai,
žiedai

Lot. Achillea millefolium | *Angl. Yarrow*

W

Salotoms, sriuboms, mėsos, daržovių, paukštienos patiekalams, padažams gardinti ir kt. Žiedai naudojami gėrimams, sūriams gardinti, patiekalams dekoruoti. Vartoti saikingai!



Kriaušė, miškinė



Vaisiai, žiedai

Lot. Pyrus pyraster | *Angl. European wild pear*

W

Iš vaisių verdamos uogienės, padažai. Vaisiai taip pat konservuojami, juos galima rauginti, džiovinti. Žiedai – patiekalų dekoravimui.



Krienas, valgomasis



Labai, šaknys,
žiedai

Lot. Armoracia rusticana | *Angl. Horseradish*

W

Lapai ir šaknys naudojami, kaip prieskoniai. Žiedai – patiekalams aromatizuoti, dekoravimui.



Lazdynas, paprastasis



Riešutai,
žirginėliai

Lot. Corylus avellana | *Angl. Hazel, common filbert, hazelnut*

W

Laukinių formų riešutai, pasižymi geresniu skoniu, todėl yra labiau vertinami nei kultūrinių. Išdžiovinti, malti žirginėliai dedami į duonos tešlą.



Liepa



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Tilia | *Angl. Small-leaved Lime*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti, konditerijoje.



Lipikas, kvapuseris



Jauni lapai, žiedai

Lot. Galium odoratum | *Angl. Bedstraw, cleavers*

W

Lapai, kaip prieskoniai, naudojami konditerijos gaminiams. Vartoti saikingai! Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Liucerna, mėlynžiedė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Medicago sativa | *Angl. Alfalfa*

W

Jauni lapai – salotoms, įdarams, kepiniams ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Maumedis



Ūgliai

Lot. Larix decidua | *Angl. European Larch*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Mėlynė



Uogos

Lot. Vaccinium myrtillus | *Angl. Bilberry, blueberry*

W

Įvairiems patiekalams. Uogas valgomos šviežios, verdamos, džiovinamos.



bulviukose.lt

Vištienos kepsneliai įdaryti mėlynėmis ir goji uogomis

Mėta, dirvinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Mentha arvensis | *Angl. Field mint, wild mint, corn mint*

W

Patiekalams, gėrimams aromatizuoti. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Mėta, miškinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Mentha longifolia | *Angl. Horse Mint*

W

Patiekalams, gėrimams aromatizuoti. Žiedai – patiekalams dekoruoti. Miškinė mėta įrašyta į Lietuvos Raudonąją knygą, tad rinkti galima tik augančias sodybose.



Mėta, vandeninė



Lapai, žiedai

Lot. Mentha aquatica | *Angl. Water mint*

W

Patiekalams, gėrimams aromatizuoti. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Morka, paprastoji (laukinė)



Jauni lapai, šaknys,
žiedai

Lot. Daucus carota | *Angl. Carrot, wild carrot*

W

Labai ir žiedai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Šaknys labai aromatingos.



Naktižiedė, paprastoji



Jauni lapai,
ūgliai, žiedai

Lot. Silene vulgaris | *Angl. Bladder campion*

W

Lapai ir ūgliai - salotoms, troškiniams, įvairiems kitiems patiekalams aromatizuoti. Žiedai - patiekalams dekoruoti.



Nakviša, dvimetė



Jauni lapai, pumpurai, sėklos,
šaknys, žiedlapiai

Lot. Oenothera biennis | *Angl. Evening primrose*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Pumpurai marinuojami.



Našlaitė, dirvinė



Jauni lapai, žiedpumpuriai, žiedai

Lot. Viola arvensis | *Angl. Field pansy*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Žiedai – desertams ir patiekalams dekoruoti. Vartoti saikingai!



Našlaitė, kvapioji



Jauni lapai, žiedpumpuriai, žiedai

Lot. Viola odorata | *Angl. Sweet violet*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Žiedai – desertams ir patiekalams dekoruoti.



Našlaitė, trispalvė



Jauni lapai, žiedai, žiedpumpuriai

Lot. Viola tricolor | *Angl. Heartsease*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Žiedai – desertams ir patiekalams dekoruoti. Vartoti saikingai!



Nendrė, paprastoji



Jauni lapai, ūgliai, šakniastiebiai

Lot. Phragmites australis | *Angl. Reed*

W

Jauni lapai ir ūgliai naudojami salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Šakniastiebiai valgomi švieži, tinka salotoms, juos galima virti, kepti. Išdžiovinti ir sumalti šakniastiebiais naudojami duonai kepti.



Neužmirštuolė, pelkinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Myosotis scorpioides | *Angl. Water Forget-me-not*

W

Salotoms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Notra, pelkinė



Stiebagumbiai

Lot. Stachys palustris | *Angl. Hedge nettle, marsh woundwort*

W

Kepami, verdami, džiovinami, gaminami miltai.



Notrelė, baltažiedė



Žiedai

Lot. Lamium album | *Angl. White deadnettle*

W

Patiekalams dekoruoti.



Notrelė, dėmėtoji



Žiedai

Lot. Lamium maculatum | *Angl. Spotted deadnettle*

W

Patiekalams dekoruoti.



Notrelė, raudonžiedė



Žiedai

Lot. Lamium purpureum | *Angl. Red deadnettle*

W

Patiekalams dekoruoti.



Obelis, miškinė



Jauni lapai, žiedai, vaisiai

Lot. Malus sylvestris | *Angl. Crab Apple, European crab apple*

W

Jauni lapai ir žiedai gali būti naudojami patiekalams dekoruoti, salotoms. Iš vaisių verdamos uogienės, padažai, konservuojami.



Ožiažolė, mažoji



Jauni lapai, sėklos, šaknys

Lot. Pimpinella saxifraga | *Angl. Burnet saxifrage*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Išdžiovintos ir sumaltos šaknys ir sėklos, kaip prieskonis, naudojami mėsos, žuvies, kiaušinių, sūrių, daržovių patiekalams, kepiniams. Žaliomis augalo šakelėmis aromatizuojamas actas.



Pienė, daržinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Sonchus oleraceus | *Angl. Sowthistle, hare's colwort, hare's thistle*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Pikulė, vaistinė



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Sisymbrium officinale | *Angl. Hedge mustard*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Plautė



Jauni lapai, stiebai, žiedai

Lot. Pulmonaria | *Angl. Unspotted lungwort, suffolk lungwort*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Pušis



Ūgliai, žiedynai, spygliai, pumpurai

Lot. Pinus sylvestris | *Angl. Scots pine*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, patiekalams dekoruoti, aromatizavimui.



Pūtelis, pievinis



Stiebai su lapais, šaknys,
žiedai

Lot. Tragopogon pratensis

*Angl. Meadow Salsify,
Showy Goat's-beard*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Šaknys gali būti kepamos arba verdamos.



Putinas, paprastasis



Uogas, žiedai

Lot. Viburnum opulus

Angl. Guelder Rose, Snowball tree

W

Uogas geriausia rinkti po šalnų, nes tada jos netenka kartoko skonio. Iš uogų galima spausti sultis, gaminti uogienes bei džemus, džiovinti. Uogas yra šiek tiek toksiškos, todėl vartoti dideliais kiekiais nerekomenduojama. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Raktažolė, pavasarinė



Jauni lapai,
žiedai

Lot. Primula veris

Angl. Cowslip

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, kiaušinių patiekalams ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Rasakila



Jauni lapai, žiedai

Lot. Alchemilla

Angl. Lady's mantle

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



bulviukose.lt

Keptas Camembert sūris su lauko žolelių salotomis

Raudonėlis, paprastasis



Lapai,
žiedai

Lot. Origanum vulgare | *Angl. Wild marjoram*

W

Naudojamas kaip prieskonis. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Rūgštyinė, valgomoji



Lapai

Lot. Rumex acetosa | *Angl. Sorrel*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams ir kt.



bulviukose.lt

Gamtos salotos

Rūgtis, kartusis



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Polygonum hydropiper | *Angl. Water pepper*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Gali būti naudojamas vietoj pipirų.



Saulutė, daugiametė



Jauni lapai,
žiedai

Lot. Bellis perennis | *Angl. English daisy*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Serbentas, juodasis (laukinis)



Jauni lapai, pumpurai,
šakelės, uogos

Lot. Ribes nigrum | *Angl. Blackcurrant*

W

Labai tinka patiekalams aromatizuoti, nes laukinių formų lapai, pumpurai, šakelės dažniausiai yra aromatingesni nei kultūrinių.



Sidabražolė, miškinė



Jauni lapai, šakniastiebiai,
žiedai

Lot. Potentilla erecta | *Angl. Tormentil*

W

Salotoms, mėsos, žuvies patiekialams ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti. Vartoti saikingai!



Sidabražolė, žąsinė



Jauni lapai, šaknų
gumbeliai, žiedai

Lot. Argentina anserina | *Angl. Scots pine*

W

Lapai ir žiedai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Šaknų gumbeliai naudojami vietoj riešutų, taip pat verdami, kepami, džiovinami.



Skudutis, miškinis



Jauni lapai, ūgliai, lapkočiai,
žiedpumpuriai, žiedai

Lot. Angelica sylvestris | *Angl. Wild angelica*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Žiedpumpuriai gali būti apverdami ir kepami.



Slyva, dygioji



Vaisiai, žiedai

Lot. Prunus spinosa | *Angl. Sloe – Blackthorn*

W

Iš vaisių verdamos uogienės ir padažai. Vaisiai gali būti konservuojami. Žiedai – patiekalams dekoruoti. Dygioji slyva įrašyta į Lietuvos Raudonąją knygą, tad rinkti galima tik augančias sodybose.



Spanguolė



Uogos

Lot. Oxycoccus | *Angl. Swamp cranberry*

W

Tinka įvairiems patiekalams. Uogos valgomos šviežios, verdamos, džiovinamos.



Stumbražolė, kvapioji



Žolė

Lot. Hierochloa odorata | *Angl. Holy grass, Bison grass*

W

Gėrimams aromatizuoti.



Svėrė (dirvinis ridikas)



Jauni lapai,
žiedai

Lot. Raphanus raphanistrum | *Angl. Wild Radish*

W

Lapai, kaip prieskonis, salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, kepiniams ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Šakys, didžialapis



Jauni ūgliai

Lot. Pteridium aquilinum | *Angl. Bracken, brake, common bracken*

W

Ūgliai naudojami vietoj šparagų. Prieš naudojant būtina apvirti sūdytame vandenyje, du kartus keičiant vandenį. Ypač populiarius Japonijos virtuvėje, tačiau reikia vartoti labai saikingai, nes yra duomenų, kad ilgalaikis, pastovus vartojimas gali sukelti skrandžio vėžį!



Šeivamedis, juoduogis



Žiedai, gerai sunokusios uogos

Lot. Sambucus nigra | *Angl. Elder, elderberry, black elder*

W

Iš žiedų verdamos uogienės, sirupai, jais dekoruojami patiekalai. Žiedai ir vaisiai naudojami gėrimų gamyboje. Iš vaisių gaminamas actas, verdami džemai, uogienės, padažai. Vaisiai naudojami kaip prieskonis.



Šeivamedis, raudonuogis



Uogos

Lot. Sambucus racemosa | *Angl. Red elderberry, Red-berried Elder*

W

Uogos turi būti termiškai apdorotos. Verdami padažai, uogienės.



bulviukose.lt

Šeivamedžio žiedų sirupas

Šermukšnis, paprastasis



Jauni lapai, vaisiai,
žiedai

Lot. Sorbus aucuparia | *Angl. European Mountain Ash*

W

Lapai salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Iš uogų verdamos uogienės, padažai, uogos gali būti rauginamos ir kt. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Šilingė, šliaužiančioji



Jauni lapai, žiedai

Lot. Lysimachia nummularia | *Angl. Creeping jenny*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Šunmėtė, krūminė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Clinopodium vulgare | *Angl. Wild basil*

W

Patiekalų aromatizavimui. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Švendras, plačialapis



Šakniastiebiai,
žiedadulkės

Lot. Typha latifolia | *Angl. Bulrush*

W

Šakniastiebiai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Žiedadulkės – blynams, desertams.



Šventagaršvė, vaistinė



Jauni lapai, šaknys, šakniastiebiai,
žiedynkočiai, žiedai

Lot. Angelica archangelica | *Angl. Garden Angelica*

W

Lapai, ūgliai ir žiedynkočiai – salotoms, sriuboms, troškiniams, kepiniams ir kt. Šakniastiebiai – žuvies patiekalams. Iš žiedynkočių ir šakniastiebių verdamos uogienės, daromos cukatos. Šakniastiebių milteliais aromati-zuojami konditerijos, duonos gaminiai, mėsos patiekalai, padažai. Šaknimis aromati-zuojami gėrimai. Žiedais galima dekoruoti patiekalus.



Švitriešis, pavasarinis



Tik jauni lapai ir stiebai,
šakniagumbiai

Lot. Ficaria verna | *Angl. Lesser celandine*

W

Jauni lapai, stiebai – salotoms. Šakniagumbiai gali būti kepami, nes jose esančios nuodingosios medžiagos kepatant suyra.



Tramažolė, šliaužiančioji



Jauni lapai,
žiedai

Lot. Glechoma hederacea | *Angl. Ground-ivy*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Vartoti saikingai!



Trūkažolė, paprastoji



Jauni lapai, šak-
nys, žiedai

Lot. Cichorium intybus | *Angl. Chicory*

W

Augalo dalys yra karčios. Lapai naudojami salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, kepiniams ir kt. Šaknys nedideliais kiekiais dedamos į sriubas, daržovių, mėsos patiekalus, jos gali būti kepamos ir verdamos. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Tūbė



Žiedai

Lot. Verbascum | *Angl. Mullein, velvet plant*

W

Patiekalams dekoruoti.



Usnis, dirvinė



Jauni ūgliai, žiedai

Lot. Cirsium arvense | *Angl. Creeping Thistle*

W

Nulapinti jauni ūgliai gali būti vartojami vietoj šparagų, o nulapinti žiedai – patiekalams dekoruoti.



Usnis, gelsvalapė



Jauni lapai, stiebai,
šaknys

Lot. Cirsium oleraceum | *Angl. Cabbage thistle*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Šaknys gali būti verdamos, kepanos.



Vaivoras (girtuoklė)



Uogos, žiedai

Lot. Vaccinium uliginosum | *Angl. Bog bilberry, bog blueberry*

W

Įvairiems patiekalams. Uogos valgomos šviežios, verdamos, džiovinamos. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Varnalėša, didžioji



Jauni lapai, lapkočiai,
šaknys, žiedkočiai

Lot. Arctium lappa | *Angl. Greater burdock, edible burdock,
beggar's buttons*

W

Jauni lapai ir lapkočiai – salotoms, sriuboms, įdarams, kepiniams ir kt. Sultingos, salstelėjusios šaknys dedamos į salotas, verdamos ir kepanos. Žiedkočiai rauginami. Lapkočius ir žiedynkočius reikia „nužievinti“ – oda labai karti. Šaknų miltai dedami į duonos tešlą.



Varputis, paprastasis



Jauni lapai,
šaknys

Lot. Elytrigia repens | *Angl. Couch grass, dog grass*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Šaknų milteliai naudojami kavos pakaitalui gaminti, dedami į arbatų mišinius.



Veronika, paprastoji



Jauni lapai, ūgliai,
žiedai

Lot. Veronica chamaedrys | *Angl. Germander Speedwell*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Viksvameldis



Šakniastiebiai

Lot. Scirpus atrovirens | *Angl. Club-rush, bulrush*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, apkepams ir kt.



Vilkpupė, didžioji



Jauni lapai, ūgliai, žiedai

Lot. Hylotelephium maximum | *Angl. Stonecrop, live-for-ever*

W

Salotoms, sriuboms, rauginimui, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Lapai ir ūgliai yra sultingi, bet rūgštoki. Lapus prieš naudojimą rekomenduojama keletą valandų palaikyti šaltame vandenyje.



Vingiorykštė, pelkinė



Jauni lapai,
šaknys, žiedai

Lot. Filipendula ulmaria | *Angl. Meadowsweet*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams ir kt. Sėklos, kaip prieskonis, naudojamos padažams, mėsos patiekalams. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Viržis, šilinis



Žiedai

Lot. Calluna vulgaris | *Angl. Common heather, ling*

W

Patiekalams dekoruoti.



Žemuogė



Lapai, uogos,
žiedai

Lot. Fragaria vesca | *Angl. Woodland Strawberry*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams ir kt. Iš uogų verdamos uogienės, džemai. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Žiognagė, geltonoji



Jauni lapai, šakniastiebiai,
šaknys, žiedai

Lot. Geum urbanum | *Angl. Wood avens*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, kepiniams ir kt. Šaknys – daržovių patiekalams. Šakniastiebiai ir šaknys kvepia gvazdikėliu. Jomis aromatizuojami padažai, desertai, gėrimai. Anksčiau geltonosios žiognagės šakniastiebis, vadinamas „Benediktino šaknimi“, buvo naudojamas gaminti likerį. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Žiognagė, raudonoji



Jauni lapai, šakniastiebiai,
šaknys, žiedai

Lot. Geum rivale | *Angl. Water avens*

W

Lapai – salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, kepiniams ir kt. Šaknys – daržovių patiekalams. Šakniastiebiai ir šaknys kvepia gvazdikėliu. Jomis aromatizuojami padažai, desertai, gėrimai. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Žliūgė, daržinė



Lapai, žiedai

Lot. Stellaria media | *Angl. Chickweed*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt.



Žvaginė, trikertė



Jauni lapai, sėklos, žiedai

Lot. Capsella bursa-pastoris | *Angl. Shepherd's Purse*

W

Salotoms, sriuboms, troškiniams, įdarams, padažams, kepiniams, dekoravimui ir kt. Sėklos gali būti naudojamos vietoj garstyčių.



Žvirgždė, pievinė



Jauni lapai, žiedai

Lot. Acinos arvensis | *Angl. Basil thyme, spring savory*

W

Naudojama, kaip prieskonis. Žiedai – patiekalams dekoruoti.



Ačiū:


Žolynų namai



www.rovince.lt
Rūbai, apsaugantys nuo ERKIŲ!

Proservis

del-vent.comTM

DAGILIS

Šaltiniai:

lt.wikipedia.org

Sigutis Obelevičius „Gamtos dovanos“

S. M. Kalasauskienė „Maistiniai augalai gydymui, kosmetikai, kulinarijai“

Kęstutis Obelevičius, Silvija Petkevičiūtė, Erika Šeinauskienė „Prieskoninių augalų ir jų vartojimo žinynas“

