

Klasikinė pirties arbata

1 dalies pipirmėčių
2 dalių beržų lapų
2 dalių didžiųjų dilgėlių

Žoleles užplikyti verdančiu vandeniu. Ši arbata sušildo, atpalaiduoja, skatina prakaitavimą, ją ypač tinka gerti pirties pradžioje. Žolelių proporcijas galima keisti. Pipirmėtes galima keisti čiobreliais.

Kadagių šakelių arbata

kadagių šakelių

Arbatai naudojamos šviežios kadagių šakelės, todėl ją galima ruošti bet kuriuo metų laiku ar net panaudoti nuo vantų rišimo likusias smulkias šakeles ir spygliukus.

Šakeles sudėti į termosą, užpilti verdančiu vandeniu, termosą dangtelį užsukti ir palaikyti 1–2 valandas. Arbata aromatinga, maloniai dvelkia mišku, pasižymi antiseptinėmis ir diuretinėmis savybėmis.

Kokteilis „Pirties Merė“

1 dalies pomidorų sulčių
1 dalies gazuoto mineralinio vandens

Kokteiliui geriau rinktis sūresnį mineralinį vandenį. Sumaišius gerti iš karto. Kokteilis gerai vėsina, malšina troškulį ir padeda papildyti išprakaituotas mineralų atsargas.

Jei norite lengvesnio skonio, mineralinio vandens galite imti ne vieną, o dvi dalis.





PAPRASTASIS AŽUOLAS

Paprastasis ažuolas (*Quercus robur* L.) – bukinių (*Fagaceae*) šeimos lapuotis medis, išaugantis iki 40 m aukščio. Žievė – giliai sueižėjusi, stora (ypač senesnių medžių). Lapai – su 5–7 poromis šoninių skiaučių, nesimetriški. Žiedai – maži, neryškūs, kuokeliniai – žirginiuose, piesteliniai – po 1 ar kelis ant žiedkočių. Žydi gegužės mėnesį. Vaisius – rusvai gelsva vienasėklė gilė, kurios pamatą gaubia goželė. Vaisius subrandina rugsėjo–spalio mėnesiais.

Auga visoje Lietuvoje, bet labiausiai paplitęs Vidurio žemumoje. Rečiausias pietinėje Lietuvos dalyje. Tai šviesiamėgis medis.

Kaip ir kada rinkti

Gydyti naudojama ažuolų žievė. Ji lupama anksti pavasarį, kai lengvai atsiskiria nuo medienos, nuo plonų kamienų (5–10 cm skersmens) arba (jei medis storesnis) nuo jaunų šakų. Lupama 25–30 cm ilgio ir 3–6 cm pločio gabalėliais.

Ažuolų gilės renkamos po pirmųjų šalnų, kai prinkosta ir pačios ima kristi nuo medžių. Prieš šalnas pirmiausia išbyra kenkėjų apgadintos gilės.

Naudingosios savybės

Ažuolų žievės nuoviras vartojamas kaip sutraukiantis, uždegimą slopinantis vaistas burnos ertmei, gerklei skalauti sergant stomatitu, faringitu. Tinka nemalonią burnos kvapui šalinti. Išoriškai juo gydomi nudegimai, pragulos, pūliniai. Dažniausiai vartojamas kompresams, plovimams, vonioms.

Gilės – maistingos, turi 40 proc. krakmolo, nedaug baltymų, 2–4 proc. riebalų. Vartojamos maistui. Jomis minta laukiniai žvėrys, paukščiai, kiaulės. Gilių kavą (be pieno) galima naudoti ne tik kaip skanų gėrimą, bet ir kaip sutraukiamai veikiantį vaistą esant pilvo skausmams, viduriuojant.

Ažuolų lapų dedama rauginant agurkus, pomidorus ir kitas daržoves, nes nuo lapuose esančių taninų jie būna kietesni.

Ažuolų žievė naudojama konjako gamybai. Taip pat ji tinka audiniams, plaukams, kiaušiniams dažyti. Plačiai naudojama odos dirbimo, siūlų dažymo pramonėje. Iš žalių smulkių šakų rišamos pirtininkų itin vertinamos ažuolinės vantos.

Paruošimo būdas

Nulupta žievė džiovinama pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje. Išdžiūvusi žievė turi būti ne storesnė kaip 3 cm, blizganti, lygi arba šiek tiek raukšlėta, išorinė jos pusė pilkai ruda, vidinė – gelsvai arba rausvai ruda. Skonis stipriai sutraukiantis, kvapas atsiranda pamirkus žievę vandenyje. Laikoma medinėse dėžėse arba maišuose. Tinka vartoti 4–5 metus.

Įsidėmėkite

Ažuolų žievės nuoviro negalima vartoti žmonėms, kurių padidėjęs kraujospūdis, susiaurėjusios kraujagyslės, užkietėję viduriai, yra infekcinis viduriavimas.



Ažuolų žievės nuoviras Gilių kava

susmulkintos ažuolų žievės vandens

gilių verdančio vandens

Nuovirui pagaminti susmulkintos ažuolų žievės ir vandens reikia imti santykiu 1:10. Tada maišant kaitinti verdančio vandens vonelėje 30 minučių. Paskui 10 minučių leisti nusistoti. Perkošti ir įpilti išgaravusį vandens kiekį. Burną skalauti iki 8 kartų per dieną.

Gilės džiovinamos gerai vėdinamoje patalpoje, kol apyvsta. Baigiamos džiovinti džiovykloje ne aukštesne kaip 60 °C temperatūroje. Giles tinka vartoti 1 metus. Pašalinus kartumą iš smulkiai sumaltų gilių miltų galima kepti duoną, iš paspragintų gilių – virti kavą. Gilės turi gana daug taninų. Tad visų pirma jas reikia išlukštentinti, susmulkinti į kelias dalis, išvirti truputį pašarminame vandenyje arba piene, nuplauti ir sudžiovinti. Tada jos igauna gerą, riešutus primenantį skonį.

Išvirts giles reikia sumalti mėsmale. Susmulkintą masę plonu sluoksniu paskleisti kepimo skardoje ir džiovinti orkaitėje. Baigiant džiuoti, padidinti temperatūrą ir leisti šiek tiek paskrusti. Jei gabalėliai dar dideli, galima dar kartą sumalti kavamale (tik nesusmulkinti iki miltų). Geriausias kavos gaminimo būdas – paruoštą gilių kavos mišinį sudėti į verdantį vandenį ir pavirti kelias minutes (vien užplikius verdančiu vandeniu gali būti nepakankamai stipri). Skanu gerti natūralią, tačiau daug skaniau su pienu.



DIDŽIOJI VARNALĖŠA

Didžioji varnalėša (*Arctium lappa* L.) – astrinių (*Asteraceae*) šeimos dvimetis žolinis 60–180 cm aukščio augalas. Šaknis – liemeninė, pirmaisiais metais mažai šakota, stora, sultinga, antraisiais – suvytusi, tuščiavidurė. Pirmaisiais metais išauga skrotelė, antraisiais – tvirtas, status, rausvas, viršutinėje dalyje šakotas stiebas. Lapai – dideli, kotuoti, plačiai širdiški, smulkiai dantyti, viršutinė pusė žalia, apatinė – pilka, apaugusi veltiniškais plaukeliais. Žiedai – tamsiai purpuriniai, rutulio formos, su kabliskomis skraistlapių viršūnelėmis, sukrauti skydeliuose. Žydi antraisiais augimo metais liepos–rugpjūčio mėnesiais. Vaisius – rusvas lukštavaisis su skristuku. Vaisiai prinoksta rugpjūčio–rugsėjo mėnesiais.

Didžioji varnalėša paplitusi visoje Lietuvoje. Auga dykvietėse, krūmynuose, prie namų, sodybų. Lietuvoje auga 4 varnalėšų rūšys. Paprastoji (*A. tomentosum* Mill.) ir mažoji (*A. minus* Bernh.) varnalėšos taip pat tinka vaistams ruošti.

Kaip ir kada rinkti

Varnalėšų šaknys kasamos pirmaisiais augimo metais rudenį arba antraisiais – anksti pavasarį, tuomet jos būna sultingos.

Naudingosios savybės

Šaknyse yra 20–40 proc. inulino, gleivių, iki 0,2 proc. eterinio aliejaus, lignanų, fenolkarboninių rūgščių, triterpeninių saponinų, rauginių medžiagų.

Varnalėšų šaknų preparatai skatina šlapimo, prakaito, tulžies išsiskyrimą, valo kraują, gali būti vartojami nuo alergijos. Augale esančios medžiagos turi antimikrobinių savybių, todėl juo gydoma egzema, žvynelinė. Varnalėšos stimuliuoja kepenų veiklą, tinka sergant inkstų akmenlige, skrandžio opalige, reumatui, podagrai ir tulžies ar šlapimo pūslės negalavimams gydyti. Varnalėšų šaknų preparatai vartojami cukraligei gydyti, nes didina insulino kiekį kraujyje.

Varnalėšų aliejus vartojamas pūliuojančioms žaizdoms, odos nudegimams ir įvairiems odos susirigimams gydyti: egzemoms, spuogams, šunvotėms, seborėjai. Aliejine ištrauka (su saulėgrąžų ar alyvuogių aliejumi) tepami išsausėjusios ir pleiskanojančios odos plotai.

Nuoviru gali būti skalaujama burnos ertmė (esant gleivinės uždegimui).

Augalas laikomas viena geriausių priemonių nuo plaukų slinkimo.

Varnalėšų šaknys vartojamos maistui – valgomos virtos ar keptos, gaminami paplotėliai, kotletai, netgi kompotas. Galima dėti į salotas, sriubą kaip bulvių pakaitalą.

Paruošimo būdas

Varnalėšų šaknys nuvalomos, nuplaunamos, supjaustomos 10–15 cm ilgio gabaliukais, storesnės skeliamos išilgai ir džiovinamos gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovintuve 45–50 °C temperatūroje. Gerai išdžiovintos šaknys turi būti pilkai rusvos spalvos (vidus pilkas), silpno kvapo, salstelėjusio skonio.

Įsidėmėkite

Varnalėšų sudėtyje yra medžiagų, galinčių sukelti alerginę odos reakciją. Nevartoti nėštumo ir žindymo metu. Esant cukriniam diabetui vartoti labai atsargiai.

Antramečių varnalėšų šaknys sumedėjusios, todėl vaistinei žaliavai nenaudojamos.

Varnalėšų tepalas

75 g šviežių susmulkintų varnalėšų šaknų
200 ml saulėgrąžų aliejaus

Varnalėšų šaknis užpilti aliejumi. Palaikyti parą, retkarčiais pamaisant. Paskui šį tąšų skystį 15 minučių virinti ant silpnos kaitros ir nukošti. Kad tepalas labiau padėtų, kartu reikia gerti varnalėšų šaknų užpilo (po 100 ml 3–4 kartus per dieną).

Varnalėšų lapai radikulitui gydyti

5–6 varnalėšų lapų

Nuskinti lapus, nuplauti ir storu sluoksniu dėti ant skaudamos vietos. Ant viršaus uždėti polietileno ar kitą drėgmei nelaidžią plėvelę, ant jos – vatos sluoksnį. Kad kompresas geriau laikytųsi, reikia aprišti vilnoniu šaliku ar skarele.

Ne sezono metu galima naudoti džiovintus lapus. Prieš vartojant juos reikia nuplūkyti karštu vandeniu.



Šaknų nuoviras

1 šaukšto džiovintų susmulkintų varnalėšų šaknų
2 stiklinių vandens

Varnalėšų šaknis užpilti vandeniu. Palaikyti 2 valandas, paskui 1 valandą pavirinti ir nukošti. Gerti po 1 stiklinę 3 kartus per dieną.

Varnalėšų šaknys su rūgusiu pienu

varnalėšų šaknų
rūgusio pieno

Iškastas pirmųjų metų šaknis nuplauti, susmulkinti, užpilti rūgusiu pienu ir 2 valandas virinti ant silpnos kaitros. Paskui valgyti. Virimo metu augalo šaknyse susikaupęs inulinas virsta cukrumi – fruktoze.



VALGOMOJI VOVERAITĖ

(voveruška, gaidelis, lepeška)

Valgomoji voveraitė (*Cantarellus cibarius*) – gerai visiems pažįstamas geltonos spalvos grybas kiek įdubusia, banguotais kraštais kepurėle, kurios apačioje yra klosčių pavidalo lakštelių.

Grybo kepurėlė – 3–8 cm skersmens, plačiai gaubta, su užsiritusiais į apačią kraštais, vėliau tampa netaisyklingos formos, banguotais kraštais, įdubusi, piltuvėlio formos. Ryškiai geltona ar oranžiškai geltonos spalvos, sausa, matinė. Lakšteliai – klosčių pavidalo. Prasideda nuo kepurėlės pagrindo ir leidžiasi kotu. Jie šakojasi, kai kur vienas su kitu susijungdami. Kotas – trumpas, balkšvai geltonas. Trama – balkšvai gelsva, kartoko pipirinio skonio, malonaus abrikosų ar vaisių kvapo.

Kur ir kada auga

Gausiai paplitusi įvairiuose miškuose visoje Lietuvoje, tik nemėgsta labai tankių ir tamsių miškų. Sudaro mikorizę su daugelio rūšių medžiais, tad jų galima aptikti tiek po spygliuočiais, tiek po lapuočiais, bet dažniausiai po beržais. Randama prie miško kelių ir takelių, dažniausiai tarp samanų. Voveraitės toje pat

vietoje išauga kelerius metus iš eilės, tad verta patikrinti tas pačias radimo vietas. Ima derėti birželio mėnesį ir gali augti iki pat vėlyvo rudens. Voveraitės auga lėtai ir lietingomis vasaromis išauga labai gausiai.

Maistinės savybės

Skanus valgomas grybas, gana kietas, nesutęžta, retai būna sulčirmijęs. Voveraitės turi vitamino C, ypač daug vitamino D2 (ergokalciferolio), kuris padeda pasisavinti kalcį. Gausu mineralinių medžiagų – kalio, geležies, seleno.

Vartojimo būdas

Paruošti galima įvairiais būdais. Tinka džiovinti ir paskui iš jų daryti miltus, skirtus padažui ar sriubai gardinti. Voveraitės galima troškinti ir marinuoti. Ypač tinges jų skonis atsiskleidžia pakepinus su sviestu, nes daugelis jų kvapą sudarančių medžiagų yra tirpios riebaluose.

Įdomu

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad voveraitės gali turėti tam tikrų medžiagų, apsaugančių nuo vabzdžių, todėl jos beveik nekirmija ir jų neapgaužia šliužai. Jos ilgiau išlieka šviežios, tinkamos transportuoti. Labai mėgstamos ir vertinamos Vokietijoje.



Trinta moliūgų sriuba su voveraitėmis

150–200 g keptų svieste voveraičių
2 šaukštų lydyto sviesto
1 susmulkinto svogūno
1 l grybų sultinio
400 g gabaliukais supjaustyto moliūgo
2–3 supjaustyty bulvių
2–3 šaukštų lydyto sūrelio
susmulkintų žalumynų
druskos
maltų juodųjų pipirų

Svogūną ir moliūgą patroškinti su sviestu. Pirmiausia į sultinį sudėti bulves ir virti 10 minučių, tada sudėti likusius produktus, išskyrus voveraites, ir virti apie 10 minučių. Sriubą sutrinti, pagardinti sūreliu, druska, pipirais, žalumynais ir voveraitėmis.

Trapios tešlos pyragėliai su voveraitėmis

500 g šaldytos bemielių tešlos
1 kiaušinio

ĮDARUI:

400 g šviežių voveraičių
1 svogūno
1–2 šaukštų lydyto sviesto
druskos
maltų juodųjų pipirų

Tešlą atšildyti, truputį iškočioti ir supjaustyti 10 cm kvadratiniais. Paruošti įdarą: voveraites nuplauti, smulkiai supjaustyti. Svogūną nulupti, smulkiai supjaustyti ir pakepinti svieste kartu su voveraitėmis. Tada viską sumaišyti ir paskaninti druska bei pipirais. Įdaro dėti ant paruoštos tešlos gabalėlių, sulenkti trikampėliu ir gerai užspausti kraštus. Pyragėlius patepti kiaušiniu, sudėti į kepimo skardą ir kepti orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C, kol gražiai pagels. Skanu su grybų, daržovių ar vištienos sultiniu.

KO ŽMONĖS IEŠKO PIRTYJE?

Pirtis visais laikais buvo vieta, kur ieškoma kūno sveikatos ir sielos ramybės, atokvėpio ir jėgų gyventi toliau. Šiais laikais buitinės sąlygos visiškai kitokios: turime centrinį šildymą, elektrą ir karštą dušą, bet... į pirtį kažkodėl vis tiek einame. Maža to – pastaruju metu Lietuvoje

ir visame pasaulyje pastebimas tikras pirtėlių atgimimas. Kai kas pirtį net įvardija kaip ateities technologiją, geriau nei bet kas kitas padedančią gražinti kūno ir sielos harmoniją, optimizmą ir gyvenimo džiaugsmą. Ką gi, gal ir tiesa, kad viskas, kas nauja, yra tik gerai užmiršta sena.



ŠIEK TIEK ISTORIJS

Tiksliai pasakyti, kada Lietuvoje atsirado pirtis, neįmanoma dėl dviejų priežasčių. Pirmą, iš seniausių laikų beveik neišliko jokių rašytinių šaltinių. Antra, archeologiniai radiniai irgi ne visada gali padėti, nes senoviniai gyvenamieji pastatai su dūmine krosnimi greičiausiai beveik nesiskyrė nuo dūminių pirtėlių. Juo labiau kad net ir dabar sodybą besistatantys naujakuriai neretai pirmą susirenčia pirtelę ir joje gyvendami pasistato pagrindinį gyvenamąjį namą. Senovėje tas skirtumas, matyt, buvęs dar mažesnis, tad belieka tik logiškai spėti, kad pirtys mūsų kraštuose atsirado kartu su pirmaisiais gyventojais.

Pirmas patikimas istorinis radinys, įrodantis pirties egzistavimą, datuojamas XIV a. Tai Kernavės žemutinio miesto teritorijoje atkastos dūminės pirties liekanos. Jos būta paprastos, vienos patalpos, be priepirtėlio, su lauko akmenų krosnimi. Regis, miestelėnai pirtį mėgo – tai liudija gerokai nudėvėtas durų slenkstis. Ten pat aptiktas ir aplaužytas medinis kaušelis su rankena bei, ko gero, įdomiausias dalykas – beržinių vantų liekanos. Taigi atrodo, kad jau XIV a. mūsų protėviai prausdavosi labai panašiai, kaip ir šiandien. Naudotos vantos ir garas, o ir pats pastatas iš esmės nesiskyrė nuo tų, kuriuos ir dabar rastume Dzūkijos ar Aukštaitijos kaimelyje.

Pirtis mėgo ne tik paprasti miestelėnai, bet ir didieji kunigaikščiai. Spėjama, kad XIII a. kunigaikštis Treiniota buvo nužudytas eidamas į pirtį. Jos minimos ir Livonijos, Kryžiuočių ordino metraščiuose, dvarų inventoriuose. Pirtys buvo statomos ir kaimuose, ir prie dvarų, ir prie vienuolynų. Miestuose būta nemažai viešųjų pirtėlių, jose būdavo ne tik prausiamasi, bet ir teikiamos įvairios gydymo

paslaugos, daromos nedidelės operacijos, nuleidinėjamas kraujas. Didelis pirtėlių ir prausimosi mėgėjas buvo Lietuvos ir Lenkijos valdovas Žygimantas Augustas, įsakęs pirtį įrengti prie savo menių Vilniuje. Istorikas Teodoras Narbutas mini, kad kai kurie lietuvių didikai prausėsi eidavę net po kelis kartus per dieną. Sako, kad Vilniaus pirtis įvertinęs net Rusijos caras Petras I, kuris čia lankėsi grįždamas iš Europos. Anot metraštininkų, caras čia nuprausęs ir pakrikštijęs juodaodį Hanibalą.

Kaimuose pirtys dažnai būdavo bendros visam kaimui, bendruomenei. Bendruomenės stropiai laikydavosi tam tikrų papročių, turėjo savus ritualus. Prausis paprastai pirmą cidavo vyrai, paskui moterys, pirtyje buvo draudžiama elgtis pikta ir nepagarbiai, keikstis, piktžodžiauti. Susipykusiems nebuvo galima į pirtį eiti kartu – prieš tai buvo privalu susitaisyti.

Lietuviškos, baltiškos pirties tradicijose, papročiuose ir tikėjimuose galima rasti labai archajiškų, gal net akmenų amžiaus laikus siekiančių dalykų. Nuo pačių seniausių laikų pirtis buvo slenkstis tarp šio ir ano pasaulio. Pirtyse moterys gimdydavo, čia būdavo apiprausiamas mirusysis. Ir, žinoma, čia buvo buriama, spėjama ateitis, gydoma, atliekami įvairiausi ritualai. Lietuviška pirtis ir dabar garsėja tuo, kad čia naudojama itin daug augalų bei iš jų pagamintų priemonių. Taip pat tuo, kad pirtyje gausu veiksmo: čia ne tik šildomasi, bet ir vanojamasi, prausiamasi, šveičiamasi, atliekamos įvairios grožio ir sveikatinimo procedūros. Mums tai atrodo įprasta ir savaime suprantama, o užsieniečiai, ypač iš Vakarų, stebisi ir aikčioja: „Viskas, ką jūs naudojate, yra tikra, šviežia, natūralu, iš gamtos? Neįtikėtina! Jūs tokie turtingi, kad galite leisti sau šitokią prabangą!“ Gal tikrai iš toliau kartais geriau matyti?..



Špinatų ir sūrio sausainiai

8–10 porcijų reikės:

1 česnako skiltelės
1 vidutinio dydžio svogūno
šlakelio aliejaus
250 g šviežių špinatų
3 kiaušinių
60 g tarkuoto parmezano sūrio
75 g maltų džiovėsėlių
1 saujos susmulkintų petražolių
druskos
maltų juodųjų pipirų

Orkaitę įkairinti iki 180 °C temperatūros. Česnaką su svogūnu susmulkinti ir apkepti keptuvėje su šlakeliu aliejaus, kol suminkštės. Tada sudėti špinatus ir kepti dar 2–3 minutes. Pagardinti druska, pipirais ir atvėsinti.

Atskirame dubenyje sumaišyti kiaušinius su tarkuotu parmezano sūriu, džiovėsėliais, petražolėmis ir keptais špinatais. Iš gautos masės formuoti kašnio dydžio rutuliukus, sudėti juos ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi, ir kepti orkaitėje 15–20 minučių, kol apskrus. Iškepusius atvėsinti kambario temperatūroje.

Pavasarij vietoje špinatų galima naudoti ir šviežias dilgėles.

Tortilijų suktinukai su kalakutiena

10–12 porcijų reikės:

200 g kreminio sūrio
2–3 šaukštų spanguolių džemo
6–8 tortilijų
200 g riekelėmis supjaustyto virto kalakutienos kumpio
200 g riekelėmis supjaustyto fermentinio sūrio
2–3 plonais griežinėliais supjaustytų pomidorų
romaninių arba „Iceberg“ salotų lapų

Kreminį sūrį sumaišyti su spanguolių džemu. Mišiniu ištepti tortilijas, ant jų tolygiai paskirstyti kumpio, sūrio riekelės ir pomidorų griežinėlius bei salotų lapus. Tortilijas tvirtai susukti, suvynioti į maistinę plėvelę ir dėti į šaldytuvą mažiausiai pusvalandžiui, tačiau galima laikyti ir ilgiau ar per naktį.

Tortilijų suktinukus supjaustyti norimo storio griežinėliais ir patiekti.