

A detailed botanical illustration border surrounds the central text. It features various herbs and plants, including green leaves, stems, roots, and flowers in shades of green, blue, yellow, and red. Notable elements include a large root, a red apple, a yellow fruit, and several flowering stalks.

# Džiaugsmo virtuvė

Metai pagal  
šventąją  
Hildegardą



Jolita BERNOTIENĖ  
Onutė GRIGAITĖ

aukso žuvis



# Džiaugsmo virtuvė

Metai pagal  
šventąją  
Hildegardą



Jolita BERNOTIENĖ  
Onutė GRIGAITĖ

aukso žuvis



Vilnius, 2022

Daugiau informacijos [www.hildegarda.lt](http://www.hildegarda.lt)

Pastaba. Knygoje pateikti sveikatos patarimai yra rekomendacinio pobūdžio ir nepakeičia tradicinių gydymo metodų. Prieš pasinaudodami jais būtina pasitarkite su šeimos gydytoju.

Specialioji redaktorė Indrė Dalia Klimkaitė  
Redaktorė Dalia Lepeškienė  
Korektorė *Ne atbula ranka*  
Tekstus iš lotynų ir anglų kalbų vertė Paulius Garbačiauskas  
Dizainerė Silva Jankauskaitė  
Fotografė Greta Juodžiukynaitė | SEŠĖ SAULĖ

© Jolita Bernotienė, Onutė Grigaitė, tekstas, 2022

© Silva Jankauskaitė, dizainas, 2022

© Greta Juodžiukynaitė, fotografijos, 2022

© Leidykla „Aukso žuvis“, 2022

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

Šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose ar archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-8120-88-2



## TURINYS

Pradžia 9

### Pavasaris

Šv. Hildegarda – viduramžių šviesuolė 14

Maistas džiaugsmui 19

#### Pavasario augalai ir receptai

Didžioji dilgėlė 24

Šliaužiančioji tramažolė 28

Kvapioji našlaitė 32

Kartusis kietis – pelynas 36

Valgomasis krienas 40

Paprastasis krapas 44

Gyslotis 48

### Vasara

Benediktinų mokinė 54

Abatė 63

#### Vasaros augalai ir receptai

Mėta 76

Tikroji levanda 80

Vaistinė ramunė 84

Vaistinis isopas – juozažolė 88

Paprastoji kraujažolė 92

Paprastoji bitkrėslė 96

Paprastoji vyšnia 100

# Ruduo

Mistikė ir kūrėja 106

Kompozitorė 120

## Rudens augalai ir receptai

Vaistinis šalavijas 130

Naminė obelis 134

Valgomasis česnakas 138

Moliūgas 142

Paprastasis čiobrelis 146

Paprastasis pankolis 150

Raudonasis burokėlis 154

# Žiema

Gydytoja 160

Raštai 167

## Žiemos augalai ir receptai

Speltos kvietys 178

Valgomasis salieras 182

Sėjamoji aviža 186

Paprastasis kadagys 190

Sėjamoji kanapė 194

Sėjamoji petražolė 198

Pupa 202

Padėka 207

Literatūra 208

Papildoma literatūra 217

Lotyniškų augalų vardų rodyklė 218

Lietuviškų augalų vardų rodyklė 218

Iliustracijų šaltiniai 219







## Šv. Hildegarda – viduramžių šviesuolė

**T**šties neįtikėtina bandyti prisiliesti prie beveik devynių šimtų metų istorijos, neįtikėtina atrasti asmenybę, moterį, kurios mąstymas pralenkė epochą, o mintys ir darbai gali įkvėpti ir šiuolaikinį žmogų atverti naujus horizontus. Šv. Hildegardą Bingenietę (1098–1179) laikome viena iš pačių įdomiausių, charizmatiškiausių ir labiausiai įkvepiančių krikščioniškojo pasaulio asmenybių: mistikė, rašytoja, filosofė, kompozitorė, dramaturgė, parašiusi dvasinių giedamų pjesių, sielų ir kūnų gydytoja, gamtos pažinimo ir medicinos veikalų autorė.

**A**not vienos iš šv. Hildegardos biografių Barbaros Stühlmeyer, nors buvo silpnos sveikatos ir per gyvenimą nemažai laiko pragulėjo ligos patale, Hildegarda spėjo įkurti ir ne vieną dešimtmetį vadovavo dviem vienuolynams, bendravo su iškilomis Europos bažnytinio ir politinio gyvenimo asmenybėmis. Negana to, sulaukusi šešiasdešimties šv. Hildegarda iškeliavo pamokslauti. Ją galėtume pavadinti renesansine moterimi, nors Renesanso, kaip dabar jį suprantame, Europa turėjo laukti dar keletą šimtmečių.

**A**r tokį moters gyvenimą XII a. Vokietijoje galima laikyti įprastiniu? Tikrai ne. Hildegarda buvo puiki diplomatė ir aktyviai veikti galėjo tik viską apskaičiavusi, pasvėrusi ir užsitikrinusi Bažnyčios hierarchų užnugarį. Nenusteibtume, jeigu paaiškėtų, jog Hildegarda mokėjo žaisti šachmatais, nes savo sprendimus dėliojo lyg numatydama, kokį tolesnį žingsnį žengs tiek ji, tiek oponentai.

**H**ildegarda 2012 m. buvo paskelbta šventąja ir tik ketvirtąja Bažnyčios mokytoja moterimi. Bažnyčia mokytojo titulą suteikia tiems, kas savo gyvenimu ir įžvalgomis praplečia ir praturtina Bažnyčios mokymą. Popiežius Benediktas XVI apie ją rašė: „Ši didi moteris išties nepaprastai ryškiai iškyla istorijos horizonte savo gyvenimo šventumu ir mokymo savitumu.“<sup>1</sup>



**Š**v. Hildegarda pasaulyje žinoma ir dėl savo muzikinių kūrinių – ji viena pirmųjų kompozitorių moterų Vakarų Europos civilizacijoje. Ji taip pat atsiskleidė kaip išskirtinė augalų žinovė, įsigilinsi į jų gydomąsias savybes, jais gydė žmones, gamtoje ieškojo sveikatos šaltinių. Šv. Hildegardos palikimą tyrinėja ir atradimus medicinos srityje komentuoja šiuolaikiniai mokslininkai ir knygų autoriai, tokie kaip dr. Gottfriedas Hertzka, dr. Wighardas Strehlowas, dr. Victoria Sweet.

**I**r muzika, ir šv. Hildegardos gydymo metodai, gilus gamtos ir Visatos ryšio pajutimas buvo sąlygotas jos regėjimų, arba, kaip ji sakė, to, ką Gyvoji Šviesa – Dievas – jai perteikė. Šv. Hildegarda savo vizijose matė kosminę simfoniją, t. y. visumą, kur tarpusavy viskas susiję ir harmoningai veikia – žmogus yra tarsi mikrokosmosas Visatos – makrokosmoso – platybėse.

**K**aip syvai teka medyje, taip ir siela teka žmonių kūnuose. Jei norime būti sveiki, turime gyventi dvasinį gyvenimą, darniai su savimi ir aplinka, nes kūno sveikata priklauso ir nuo dvasinės būklės, ir priešingai. Kad būtų sveiki, žmonėms reikia kūno, proto ir sielos darnos. Mūsų knygos herojė nebuvo tik stebėtoja ar pasyvi regėtoja – ji veikė pati ir ragino veikti kiekvieną žmogų. Net liga, jos manymu, yra galimybė pakeisti savo kasdienybę – renkantis tinkamą mitybą, gyvenimo būdą, pasninką, maldą ir sprendžiant vidinius klausimus.

**D**auguma šv. Hildegardos raštų išliko ir juos galima studijuoti, atrasti iš naujo šiomis dienomis. Pagrindiniame teologiniame kūrinyje *Liber scivias* („Pažink kelius“) šv. Hildegarda kalbėjo apie tikros kosminės harmonijos poreikį, o mediciniame veikle *Causae et curae* („[Ligų] Priežastys ir gydymas“) pabrėžė, kokį poveikį žmogaus kūnui ir sielai gali turėti harmonijos trūkumas. Galiausiai veikle *Physica* („Fizika“) šv. Hildegarda atskleidė, kokiais būdais žmonija galėtų pasiekti šią harmoniją. Šv. Hildegarda paliko daugybę gydymosi, sveikos gyvensenos ir mitybos patarimų. Vienuolė rašė apie džiaugsmą, kurį suteikia deramas gyvenimo būdas ir tinkama mityba – viena iš



❧ Iš knygos *Tacuinum sanitatis*, apie 1380–1399 m.

pagrindinių prielaidų, kad kūnas būtų sveikas. Šiuolaikiniai tyrimai įrodo, jog laimės ir pasitenkinimo hormonai – serotoninas ir dopaminas – daugiausia gaminasi žarnyne (serotoninas – daugiau nei 95 %, o dopaminas – apie 50 %) ir tik likusi dalis – smegenyse.<sup>2, 3</sup> Taigi tinkama mityba iš tiesų gali būti vienas iš laimingo gyvenimo šaltinių.

**A**ugalų pažinimas buvo labai svarbi viduramžių gyvenimo dalis, jie naudoti ne tik sveikatai stiprinti, bet ir gėrimuose, maistui, audinių ir dažų gamybai. Daugeliu atvejų tai buvo tiesiog būtynė. Aprašydama kiekvieną augalą Hildegarda pateikia informacijos apie vaistinio augalo dietines ir gydomąsias savybes, naudą žmogui; duoda patarimų, kaip juos paruošti ir vartoti. Receptūros sudarytos remiantis praktika. Iš daugybės galimų vaistažolių indikacijų šv. Hildegardos raštuose paprastai apsiribojama keliomis svarbiausiomis



❧ Iš knygos *Isaie Le Triste*, 1449 m.

vartojimo sritimis. Pagal tuo metu paplitusią humoralinę teoriją, kurios principus savo mokyme atkartojė šv. Hildegarda, viskas susideda iš keturių elementų – oro, vandens, ugnies ir žemės, kūno skysčių – kraujo (*sanguis*), gleivių (*phlegma*), geltonosios tulžies (*chole*) ir juodosios tulžies (*melaina chole*) – ir atitinkamų savybių – drėgmės, karščio, šalčio, sausumo. Geltonoji tulžis yra sausa, jai priskirtinas elementas yra ugnis. Gleivės yra šaltos ir drėgnos kaip vanduo, o šalta ir sausa juodoji tulžis siejama su žemės elementu.<sup>4</sup>

**T**rumpai apibendrinant, ši teorija skelbia, kad žmogus sveikas tuomet, kai jo kūno skysčių santykis yra tinkamas. Skysčių balansas reiškia sveikatą, disbalansas – ligas. Tad žinoti pagrindines augalų savybes buvo itin svarbu, nes juos vartojant keičiasi žmogaus skysčių pusiausvyra. Tad kiekvienas augalas knygoje yra apibūdintas pagal karšto–šalto, sauso–drėgno kategorijas. Pavyzdžiui: „*Bitkrėslė yra karšta ir truputį drėgna, todėl ji tinka vartoti nuo skysčių pertekliaus bei jų tekėjimo. Taigi, tas, kuris kenčia peršalimą ir kosti, tevalgo bitkrėslę <...> pyraguose su mėsa ar kitaip. Ji sujungs skysčius, taigi, sumažins šių perteklių ir tekėjimą.*“<sup>5</sup>

# Maistas džiaugsmui

**Š**v. Hildegarda aprašė daugiau nei penkis šimtus augalų<sup>6</sup>, rengdamos šią knygą pasirinkome 28 augalus, po septynis kiekvienam metų laikui – pavasariui, vasarai, rudeniiui ir žiemai.

**P**ateiksime pagal šv. Hildegardos sveikos mitybos principus sudarytus maisto receptus. Patiekalus, kurie būtų lengvai virškinami, ne tik pasotintų, bet ir teiktų džiaugsmą kūnui. Darytume išvadą, jog šios knygos herojė sveiku maistu ir sveikais augalais laikė tuos, kurie turi karščio, bet šalčiu pasižymintys augalai taip pat gali būti vertingi ir naudingi, tik čia daugiau išimčių. Tad rekomenduotini tokie maisto produktai:

**Iš daržovių:** pupos, avinžirniai, valgomieji kaštainiai, pankolių gumbai, morkos, moliūgai, krienai, burokėliai, salierai; nepamirštant saiko: agurkai, kopūstai, rauginti kopūstai, svogūnai, lęšiai, žirniai.<sup>7</sup>

**Iš vaisių:** obuoliai, kriaušės (virtos), gervuogės, cidonijos, avietės, raudonieji serbentai, sedulų uogos, vyšnios, šilkmedžių uogos, svarainiai, kryklės, vynuogės, citrusiniai vaisiai, datulės, migdolai.

**Iš prieskoninių žolelių:** juozažolės, čiobreliai, dilgėlės, šalavijai, mėtos, petražolės, bitkrėslės, tramažolės, rūtos, kraujažolės, pipirnės, levandos, krapai, rėžiukai ir daug kitų.

**Iš prieskonių:** pankolių sėklos, muskato riešutai, kuminai, gvazdikėliai, cinamonas, vaistinės alpinijos, vaistiniai seiliai, paprastieji saldymedžiai ir kiti.

**Š**v. Hildegarda taip pat patarė valgyti sviestą, naudoti vyno actą, medų, o iš grūdinių kultūrų – speltą ir avižas. Vienuolė labiausiai



☞ Iš knygos *Tacuinum sanitatis*, apie 1380–1399 m.

išskiria migdolų aliejų, nors apskritai aliejaus vartojimas šv. Hildegardos virtuvėje yra problemiškas. Šios knygos maisto gamybai naudojome saulėgrąžų aliejų, o skaitytojams siūlome rinktis pagal savo skonį.

**V**irtuvės nuodais šv. Hildegarda laikė porus, cikorijas, persikus, braškes, slyvas ir termiškai neapdorotą maistą. Nepatarė valgyti kiaulienos ir iš jos kimštų dešrų.<sup>8</sup>

**G**ali nustebinti, jog vienuolės receptuose dažnai naudojamas vynas. Tenka šiek tiek paaiškinti. Šv. Hildegardos laikais vienuolynai buvo apsupti vynuogynų, tad vynas buvo dažniausias gėrimas. Maža to – viena iš pagrindinių priemonių (kaip ir medus ar alyvuogių aliejus) atskleisti ir išlaikyti produkto vaistingąsias medžiagas.

Nors šv. Hildegarda rekomenduoja termiškai apdorotą maistą, tai nereiškia, jog negalime valgyti žalių salotų ar daržovių. Tiesiog jas reikėtų apšlakstyti rūgštimi, t. y. įvairiais rūgščiais užpilais – citrinų sultimis, vynuogių ar obuolių actu, ir šiek tiek palaikyti.

Šv. Hildegardos valgių receptai susideda vos iš kelių produktų, visus juos nesunkiai galime rasti darže, gamtoje, virtuvėje ar turguje. Kai kurie patarimai yra taip paprastai ir aiškiai aprašyti, lyg būtų skirti šiuolaikinei kulinarijos knygai. Žinoma, ne visus lengva perskaityti iš XXI a. perspektyvos. Tačiau esame ne pirmi šv. Hildegardos palikimo tyrinėtojai. Po Antrojo pasaulinio karo šv. Hildegardos mokymą šiuolaikinei visuomenei pritaikė dr. Gottfriedas Hertzka, gydytojas iš Vokietijos. Daugybę metų jis bandė šv. Hildegardos teoriją įgyvendinti praktiškai ir parašė ne vieną knygą apie šios vienuolės gydymo meną.<sup>9</sup> Prie G. Hertzkos prisidėjęs dr. Wighardas Strehlowas, prieš tai dirbęs chemiku vienoje farmacijos įmonėje, tapo didžiausiu šv. Hildegardos gyvenimo principų, sveikatos ir mitybos receptų propagotoju. Dr. Strehlowas ir dabar vadovauja Hildegardos centrui Vokietijoje ir pristato gyvenimo būdo programą, remdamasis vienuolės mitybos metodais, sveikatinimo patarimais ir mokymu apie kūno ir sielos ryšį. Ko gero, didžioji dalis publikuotos literatūros apie šv. Hildegardą ir informacija, kurią galima rasti tiek interneto puslapiuose, tiek knygose, yra adaptuoti būtent šių dviejų vokiečių arba jų sekėjų. Mes taip pat pasinaudojome ne vienu jų pateiktu patarimu. Kviečiame į virtuvę atsinešti žolelių, kurios auga ar dar augs jūsų darže arba palaukėje. Leiskimės į augalų ir skonių pažinimo kelionę! Kartu su šv. Hildegarda pradėdame nuo gamtiškojo atgimimo – pavasario. O viena pirmųjų ankstyvą pavasarį savo lapelius išleidžia ir mums naujų jėgų gali suteikti didžioji dilgėlė.



# Pavasario *augalai ir receptai*





# Didžioji dilgėlė

*Urtica dioica*



Šv. Hildegarda rašo: „Dilgėlė yra labai karšta tik sau būdingu būdu, dėl šiurkštumo visai netinkama valgyti žalia. Bet kai tik švieži daigeliai išsikala iš žemės, juos naudoti maistui naudinga, nes valo skrandį ir pašalina iš jo gleives.“<sup>10</sup>

Tikriausiai visi esame patyrę, kas yra dilgėlė. Ach, kaip nemaloniai nutvilko, kai paliečiame! Mat ant lapų ir stiebo dilgėlė turi plika akimi įžiūrimų plaukelių, lyg šerelių. Juos palietus, išskiria skruzdžių rūgštis ir ji tarytum nudegina: oda parausta, iššoka pūslelių, niežti ir norisi kasytis. Įdomu, kad drugelio dilgėlinuko vikšrams švieži dilgėlių lapai – didžiausias skanėstas, ir jiems ta rūgštis neklūva. O mūsų laimei, džiovintose ir virtose dilgėlose tos rūgštis nebelieka ir liežuviu valgant nedilgina. Didžioji dilgėlė nelepi, ją išvysim visur, kur žemė riebi, drėgna, apleista: patvoriuose, pakelėse, paupiuose, kirtimuose.

Didžioji dilgėlė yra maistingiausia iš visų žalumynų. Pasirodo ji vos sniegui nutirpus. Rinkti tinkamiausia pavasarį, kai stiebeliai užauga gerą sprindį – iki 10–15 cm aukščio ir lengvai nuskinami. Koks malonus sutapimas – mūsų organizmas po žiemos išsekęs prašo įvairių maisto medžiagų, kurios telkiasi dilgėlose. O šios išlenda tiesiog po mūsų kojomis, tereikia pasilenkti ir su dėkingumu Žemei

nusiskinti. Žiemai patartume dilgėlių prisidžiovinti arba termiškai apdorotų užšaldyti. Rudeniop, kuomet dilgėlių galvos nulinksta nuo sėklų, verta jų prisibraukti ir išdžiovintas bei persijotas sėklas naudoti maišui kaip pabarstukus.

Kai darže dilgėlės ima gožti kitus augalus, tenka jas rauti lauk. Bet tai labai sunku. Kodėl? Dilgėlė turi pagrindinę šaknį, besiskverbiančią gilyn, ir šoninius ilgus šakniastiebius, iš kurių pumpurų išauga stiebai. Tad svarbu išrauti dilgėlę su visu šaknynu, vaizdžiai tariant, visa požemine ir antžemine „gimine“. Anądien beravėdama dilgėles savo vaistažolių darželyje susimąščiau, jog neprišimenu, kad vaikystėje būčiau rovusi dilgėles. Supratau, kad gerai išdirbtuose daržuose jos neauga, o iš patvorių, pakelių, laukų buvo pjaunamos gyvulių pašarui arba kaip vaistažolės parduoti. Dabar nelikus gyvulių ir nustojus masiškai rinkti vaistažoles dilgėlių marios. Nustebau suvokusi, jog net ir dilgėles paveikė pakitęs žmonių gyvenimo būdas...

{O. G.}



# Džiaugsmo receptai

Šv. Hildegarda dilgėlių nerekomendavo valgyti vasarą, siūlė būtent pavasarį, kai po šaltos žiemos mūsų organizmui reikia sušilti. Anot jos, dilgėlės gerai dera su pieno produktais.<sup>11</sup> Remdamiesi jos patarimais, pateikiame du patiekalus su termiškai apdorotomis dilgėlėmis – dilgėlių ir rūgštynių sriubą bei virtinukus.

## Dilgėlių ir rūgštynių sriuba

Reikės: 150 g pastarnoko, 30 g svogūnų laiškų, 45 g dilgėlių, 45 g rūgštynių, 700 ml daržovių sultinio, druskos, maltų pipirų.

Nuvalytą pastarnoką supjaustykite kubeliais, susmulkinkite svogūnų laiškus.

Puode, kuriame bus verdama sriuba, saulėgrąžų aliejuje lengvai pakepinkite pastarnoką, smulkintus svogūnų laiškus ir lengvai patroškinkite. Supilkite sultinį ir užvirę pavirkite ant silpnos kaitros, kol pastarnokas suminkštės.

Rūgštynes perrinkite, nuplaukite tekančiu vandeniu, nusauskite ir sukupokite. Dilgėles užplikykite verdančiu vandeniu ir nusunkę sukupokite. Išvirus pastarnokui suverskite rūgštynes ir dilgėles, pagardinkite druska, pipirais. Užvirkite, nukaiskite ir palikite 10 minučių. Viską sutrinkite trintuve, supilkite grietinėlę. Užvirkite ir – skanaus!

## Virtiniai su varške ir dilgėlėmis

Reikės

tešlai: 1 šaukšto aliejaus, 100 g speltų miltų, 40 ml vandens, druskos;

įdarui: 250 g varškės, 100 g dilgėlių lapelių, kelių šakelių šviežio peletrūno, kiaušinio, druskos ir pipirų pagal skonį;

padažui: 50 g sviesto, 2 šaukštų grietinės, kelių šakelių šviežio vaistinio kiečio, jeigu norite, kietį keiskite mėta.

Paruoškite plikytų virtinių tešlą. Miltus sumaišykite su trupučiu druskos, įpilkite aliejaus, išmaišykite, užpilkite verdančiu vandeniu ir gerai išminkykite. Palikite 15 minučių pastovėti. Dilgėles nuplaukite, nuplikykite karštu vandeniu, nukoškite ir smulkiai supjaustykite.

Varškę pasūdykite, supilkite šiek tiek paplaktą kiaušinį.

Sulipdykite virtinius ir virkite pasūdytame vandenyje, kol iškils.

Pasigaminkite padažą: keptuvėje svieste pakepinkite susmulkintus peletrūnus (tinka ir džiovinti), sukrėskite grietinę ir išmaišykite iki vientisos masės. Padažą gardinkite druska ir pipirais, jeigu išėjo per tirštas – įpilkite karšto vandens, kuriame virė virtiniai.



## Šv. Hildegardos sveikatos receptas nuo užmaršumo

Hildegarda rašo, kad reikia išspausti dilgėlių sulčių, įpilti truputį alyvuogių aliejaus ir kiekvieną vakarą prieš miegą patepti šiuo mišiniu krūtinę. Jeigu tai bus daroma dažnai, užmaršumas kamuos mažiau.<sup>12</sup> Knygos autorės užmaršumu nepasižymi, tad recepto išbandyti neprisireikė, bet toks masažas tikrai nepakenks. Tačiau atkreipkite dėmesį, kad sultys iš dilgėlių lapų lengviau tekės pavasarį – vėliau lapai tampa per sausi.

Kitas produktas, kurio galėsite pasigaminti bet kada, – dilgėlių aliejus. Jį galėsite naudoti skaudančių vietų masažui, nuo nuovargio ar trindami galvos odą, stimuliuodami sausus plaukus arba, kaip Hildegarda patarė, norėdami įveikti užmaršumą ir ugdydami kūrybiškumą.<sup>13</sup>

*Reikės: vienodo kiekio dilgėlių ir natūralaus alyvuogių aliejaus (jeigu dilgėlių bus 250 g, tai ir aliejaus 250 ml), kapsulės vitamino E (nebūtinai).*

Dilgėles (geriausia – tik šviežius ir susmulkintus lapus) užpilkite pašildytu (daugiausia iki 80 °C temperatūros) aliejumi. Palaikykite, kol atvės, ir nukoškite. Kad aliejaus išeitų kuo daugiau, rekomenduojame masę dar pertrinti per tankesnę sietelį ar nusunkti per lininį audinį, paspausti. Tada įlašinkite vitamino E. Galite vėl pašildyti tą patį aliejų ir užpilti ant šviežių dilgėlių, tuomet gausite veiksmingesnį aliejų.



Šliaužiančioji  
tramažolė

*Glechoma hederacea*



Apmąstydamą tramažolių likimą Lietuvos kaime, verkiu dėl kaltės ir dėl prarasto mūsų, žmonių, ryšio su šiais augalais. Dar prieš pusšimtį metų Lietuvoje tramažolę daugelis žinojo, vadino įvairiais vardais: ablažnyku, bliusciais, liaukažole, pataisėliais, pataisiekais, raskazninku, rėple, tramu, valkata šniūrininke, vočiažole. Kai kurie vardai susiję su tramažolės augimo būdu – šliaužiančiu stiebu, kuris išsidraikydamas atrodo lyg patiesti patalai. O žodis „tramas“ Lietuvių kalbos žodyne

paaškintas kaip susitramdymas, susivaldymas. Ir tame pačiame žodyne užrašyti posakiai liudija, kad tramažoles naudojo tramdydami visokius sopulius.

Ir auga tramažolės patvoriuose, panamėse, pakelėse, kur šlapiau, dabar prie žmonių retai, bet kol kas dažnos drėgnesniuose miškuose. Ankstyvą pavasarį mėlynai violetiškai nusidažo jų patalai. Kamanės ir bitutės lanko žiedus. Grožis ir nauda, tad verta susigrąžinti tramažolę prie savo namelių.

{O. G.}

Šv. Hildegarda rašo: „Tramažolė yra labiau šilta nei šalta ir sausa, turi tam tikrų prieskonio savybių, jos gyvybinė galia švelni ir naudinga.“<sup>14</sup> Šv. Hildegarda rekomenduoja geibiems ir netekusiems svorio žmonėms maudytis šiltoje vonioje su tramažolių nuoviru, pačių tramažolių įmaišyti į košes ar sriubas, dažnai jų dėti į mėsos troškinius ar jomis įdaryti pyragėlius, nes geros jų sultys gydo žmogų iš vidaus.<sup>15</sup>



# Džiaugsmo receptai

*Išbandėme įvairių receptų ir įsitikinome, kad tramažolės puikiai dera su ožkų pieno sūriu, tad pateikiame alternatyvų šimtalapio receptą. Šimtalapio sluoksniams panaudota cukinija, o ją pertepėme ožkų sūriu su tramažolėmis. Kitas siūlomas pasigaminti patiekalas – blynėliai. Šis receptas labai universalus, tokių blynėlių gamybai galėsite panaudoti bet kokias turimas žoleles, ne tik tramažoles.*

## Šimtalapis su tramažolėmis

*Reikės: 100 g cukinijos, 100 g ožkų sūrio, 7 g tramažolių, druskos, saulėgrąžų aliejaus.*

Cukiniją nuplaukite, nupjaukite galus ir plonai supjaustykite pjaustykle (pvz., „Mandolina“) ar aštriu peiliu. Cukinijos juosteles minutei ar dviem įmerkite į pasūdytą verdantį vandenį, ištraukę nuvarvinkite. Tramažoles smulkiai sukapokite. Ožkų sūrį sumaigykite šakute kartu su tramažolėmis.

Paimkite pjaustymo lentelę, užklokite kepimo popieriumi, pašlakstykite aliejumi. Dėkite cukinijos juostelę, pertepkite ją sūrio ir tramažolių sluoksniu, vėl tieskite juostelę cukinijos ir taip suklokite visas juosteles. Paskutinis sluoksniis turėtų būti cukinijos. Mažas patarimas – sūrio masę galima iš karto padalinti lygiomis dalimis pagal tai, kiek yra juostų, tik viena mažiau. Sluoksniuotį per naktį palaikykite šaldytuve. Kitą dieną supjaustykite ir patiekite.

## Speltų blynėliai su tramažolėmis ir garšvomis

*Reikės: 80 g žalumynų (gero kuokšto garšvų, dilgėlių ir tramažolių; proporcijas rinkitės pagal skonį ir turimas žoleles), 200 g speltų grūdų, 2 kiaušinių, 90 g džiovėsėlių, druskos, aliejaus.*

Speltų grūdus užmerkite iš vakaro. Virkite, kol suminkštės. Žalumynus užplikykite verdančiu vandeniu, nusunkite ir smulkiai sukapokite. Išvirusius grūdus nukoškite ir atvėsinkite. Kai atvės, įmuškite kiaušinius, išmaišykite. Suberkite džiovėsėlius ir kapotas žoleles, paskaninkite druska, pipirais. Viską gerai išmaišykite ir palikite pastovėti, kol džiovėsėliai išbrinks. Tada formuokite blynukus ir kepkite keptuvėje įkaitintame aliejuje, kol gražiai apskrus iš abiejų pusių.





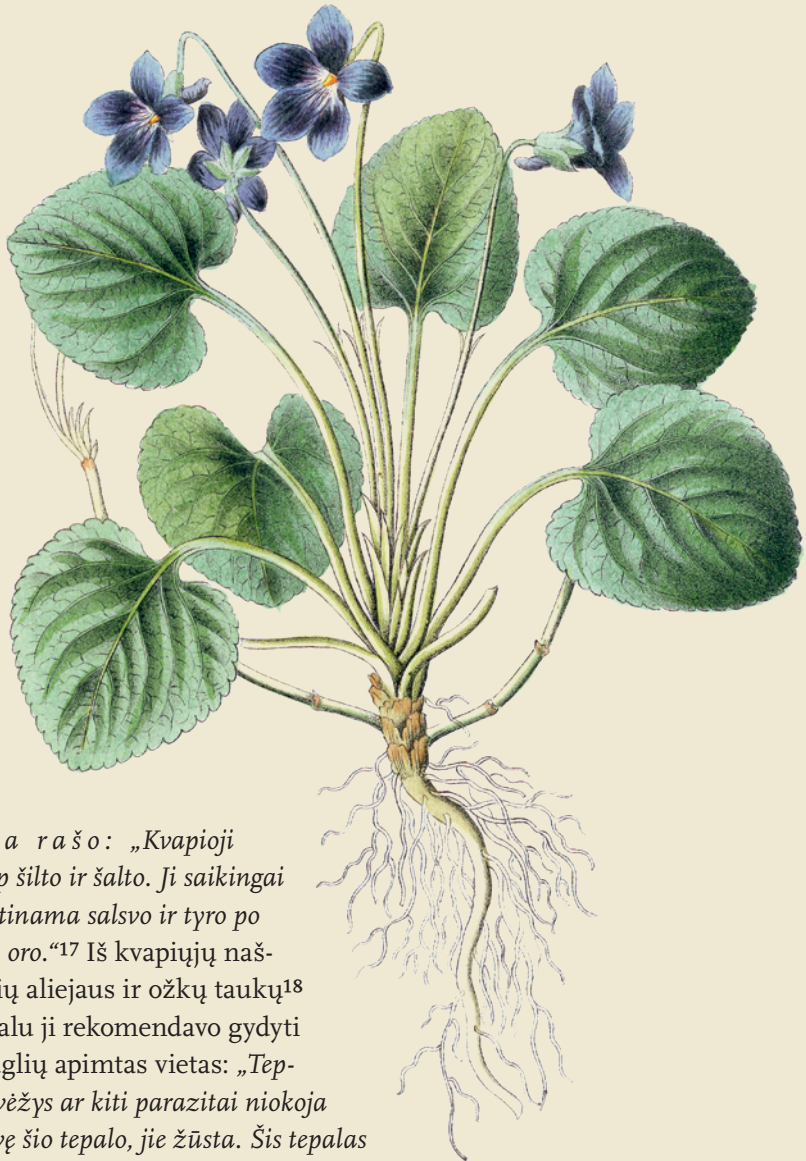
## Šv. Hildegardos sveikatos receptas nuo spengimo ausyse

Nusilpus klausai, spengiant ausyse Hildegarda siūlo dėti tramažolių kompresus. Vienai ausiai reikės 1 šaukšto tramažolių. Žoleles užkaiškite su 250 ml vandens, virkite 1–3 minutes, tada nukoškite. Karštą tramažolių kompresą dėkite ant ausies ir palaikykite apie 1 valandą.<sup>16</sup>



# Kvapioji našlaitė

*Viola odorata*



Šv. Hildegarda rašo: „Kvapioji našlaitė yra tarp šilto ir šalto. Ji saikingai šalta, auga maitinama salsvo ir tyro po žiemos šylančio oro.“<sup>17</sup> Iš kvapiųjų našlaičių, alyvuogių aliejaus ir ožkų taukų<sup>18</sup> pagamintu tepalu ji rekomendavo gydyti vėžio ir kitų auglių apimtas vietas: „Tepkite vietas, kur vėžys ar kiti parazitai niokoja žmogų, paragavę šio tepalo, jie žūsta. Šis tepalas gelbsti ir nuo kitų pūlinių. Suskaudus galvai juo tin-ka tepti kaktą, ir savijauta pagerės.“<sup>19</sup>

Iš gausios našlaitinių šeimos norime išskirti kvapiąją našlaitę, dar vadinamą tiesiog kvapute. Kvepia ir kitos našlaitės, kaip antai puošnioji, trispalvė, darželinė, tačiau ypač skanus ir stiprus kvapiosios našlaitės dvelksmas.

Dažniausiai kvapiųjų našlaitėlių rasime darželiuose, soduose ir parkuose. Kartais sulaukėjų šių lapuočių miškų pakraščiuose. Jų gimtinė – Viduržemio jūros kraštai, Kaukazas, Iranas. Tačiau įsikūrė ir Vidurio Europos, Skandinavijos lapuočių miškuose, kur saulės mažai, bet dirva trąši. O soduose dažnai auga kartu su žibutėmis ar šalia rožių.

Kvapioji našlaitė – daugiametis augalas, dauginasi palaipomis ir sėklomis, kurias išnešioja skruzdės. Tad kartą pasodinę našlaitės kerelį,

įsišaknijusį ūsą ar pasėję pavasarį sėklų, galėsite ilgai gėrėtis šių gėlelių savaiminiu plitimu, subtiliu jų grožiu ir kvapu.

Kvapioji našlaitė žydi balandžio–gegužės mėnesiais, išskleidžia violetinius, retkarčiais baltus žiedelius. Palankų rudenį pražysta dar kartą. Ji dekoratyvi, medinga.

Nuo Antikos laikų kvapioji našlaitė labai gerbiama, graikai puoselėjo jos kultą, visi jų sodai buvo apsodinti našlaitėmis. Kvapioji našlaitė simbolizavo tyrumą, tvirtumą ir romumą. O kaip vaistinis augalas žinoma nuo Hipokrato ir Dioskorido laikų.

Tai paslaptinga gėlėlė. Nors pats kvapiosios našlaitės augalas mažas ir tesiekia 25 cm aukščio, tačiau jo kvapas užburiantis. Todėl žiedų ir lapų eterinis aliejus naudojamas geriausių kvepalų gamybai.

{O. G.}

# Džiaugsmo receptai

*Kvapiųjų našlaičių žiedai gali būti puikų desertų ar salotų papuošalas, patiekalui suteiksiantis grožio, intrigos ir pajvairinsiantis skonį. Galite naudoti šviežias, džiovintas arba nustebinti svečius cukruotais našlaičių žiedais. Mes skaitytojams pateikiame porą paprastų receptų, kurie atskleis šių gėlyčių grožį ir pagerins desertų skonį.*

## Šaldyto jogurto desertas

*Reikės: 2 stiklinių graikiško jogurto, 1 citrinos, 2 šaukštų skysto medaus, našlaičių žiedelių pagal skonį.*

Nuo citrinos smulkiai nutarkuokite geltoną žievelę. Išspauskite citrinos sultis ir jose ištirpdykite medų. Supilkite sultis, jogurtą ir žiedelius sutrinkite iki vientisos masės. Paruoštą masę sukrėskite į ledų indelius ir dėkite į šaldymo kamerą. Valgykite neatitirpintą, kaip ledus.

## Cinamono pyragas su glajumi



*Reikės: 45 g sviesto, 80–90 g medaus (geriau skysto), 1 kiaušinio, 2 g kepimo miltelių, 4 g malto cinamono, 120 ml pieno, 300 g speltų miltų, druskos.*

Sviestą ištirpinkite vandens vonelėje. Į dubenį įmuškite kiaušini, supilkite pieną, suberkite prieskonius, medų, viską gerai išsukite ir įpilkite kiek pravėsusį sviestą. Viską gerai išsukite, berkite miltus, išmaišykite ir paminkykite. Dėkite į kepimo formą ir kepkite 180 °C temperatūros orkaitėje apie 30 minučių.

*Glajui reikės: 100 g miltinio cukraus, 20 g medaus, 10 g citrinos sulčių, pusės citrinos žievelės drožlių, našlaičių žiedų.*

Cukrų su medumi ir citrinos sultimis bei drožlėmis gerai išsukite, užtepkite glajų ir papuoškite našlaičių žiedais.



## Šv. Hildegardos receptas nuo akių drumstumo

Anot šv. Hildegardos, našlaitės naudingos esant akių drumstumui. Manoma, kad akių drumstumu ji vadina kataraktą – akies lęšiuko drumstį. Ji siūlo paimti 500 ml gero alyvuogių ar pankolių aliejaus, juo užpilti 3 šaukštus smulkintų našlaičių žiedų bei lapų ir 10 dienų palaikyti saulėje, nukošti iškart arba pašildytą iki virimo. Visą masę supilti į stiklainį ir vakarais šiuo aliejumi tepti akių vokus ir aplink akis, bet kad į vidų nepatektų. Taip sugrįš akių skaidrumas.<sup>20, 21</sup>

## Eliksyras iš kvapiųjų našlaičių

Eliksyro šv. Hildegarda rekomendavo gerti po likerio taurelę 3 kartus per

dieną 1–3 mėnesius arba iki to meto, kai pasidarys neskanu arba sugrįš gyvenimo džiaugsmas.<sup>22</sup> Tad šį receptą rekomenduojame ir jums.<sup>23</sup>

*Reikės: 250 g raudonojo sauso vyno,  
4 g kvapiųjų našlaičių žiedų ir  
lapų, 2 g vaistinių alpinijų miltelių,  
5 g saldymedžių miltelių.*

Į vyną suberkite našlaičių žiedus ir lapus, užvirkite ir pavirkite 2–3 minutes, nukaiskite. Suberkite alpinijų ir saldymedžių miltelius ir palikite per naktį. Ryte dar kartelį užvirkite ir pavirkite 3 minutes, nukoškite. Gerkite tris kartus per dieną po gerą šaukštą 1–3 mėnesius.

Apie vaistinę alpiniją šv. Hildegarda rašo, jog tai „visiškai karštas augalas, kuriame nėra jokio šaltumo ir jis pilnas jėgos“. Ji rekomendavo augalą vartoti skirtingais būdais nuo įvairiausių negalavimų.<sup>24</sup>

