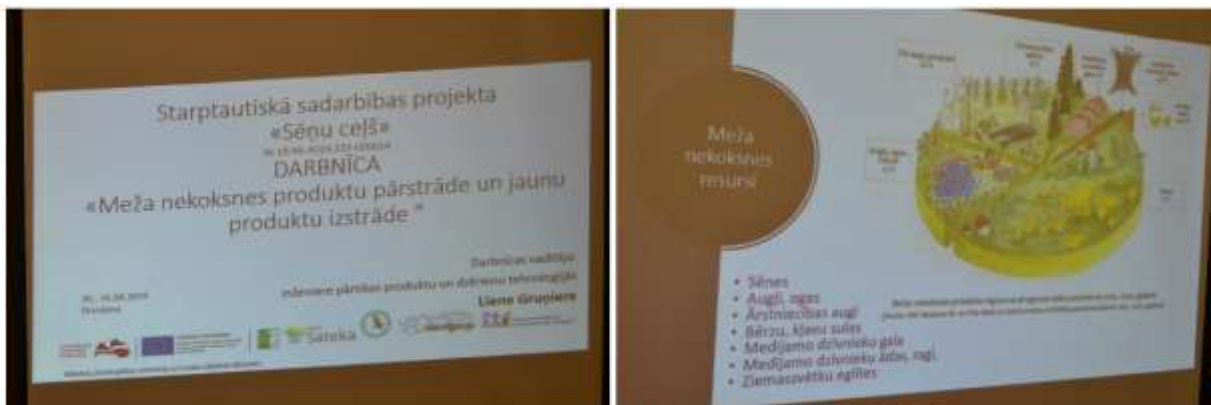


Radošā darbnīca „Meža nekoksnes produktu pārstrāde un jaunu produktu izstrāde”

Starptautiskā sadarbības projekta Nr.18-00-A019.333-000014 „Sēņu ceļš” ietvaros, šī gada 30.augustā un 31.augustā Druvienas Latviskajā dzīvesziņas centrā norisinājās divu dienu darbnīca „Meža nekoksnes produktu pārstrāde un jaunu produktu izstrāde”.

Darbnīcā piedalījās sadarbības projekta Latvijas partneru pārstāvji no biedrības “Daugavpils un Ilūkstes novadu partnerība “Kaimiņi””, biedrības “Ropažu Garkalnes partnerība”, biedrības “Lauku partnerība “ZIEMEĻGAUJA”” un biedrības “SATEKA”.

Darbnīcā tika apgūtas gan teorētiskas, gan praktiskas zināšanas par meža nekoksnes resursiem –ārstniecības augiem, bērzu un kļavu sulām, ogām un sēnēm.



Pirmajā dienā lektore Liene Gruņiere, kas ir inženiere pārtikas produktu un dzērienu tehnoloģijās, stāstīja par meža velšu ievākšanu, sagatavošanu, pārstrādi un glabāšanu. Savukārt, otrajā dienā tika stāstīts par meža velšu ēdienu gatavošanu un jaunu produktu izstrādi.

Dalībnieki tika iepazīstināti ar populārāko meža ārstniecības augu raksturojumu, to atpazīšanu, ievākšanu, sagatavošanu un uzglabāšanu. Ārstniecības augus jāievāc sausā, saulainā laikā, pēc rasas nožūšanas, ievāktas tiek lapas, laksti vai ziedi, no tiem var gatavot uzlējumu (kad drogām tiek uzliets verdošs ūdens), vai novārījumu (kad drogas tiek aplietas ar aukstu ūdeni un uzvārītas).

Darbnīcā no viršiem, asinszālēm, priežu skuļām un pūķgalves tika pagatavoti – hidrolāti jeb smaržūdeņi, kurus iegūst destilējot augus.



Šos smaržūdeņus var izmantot sejas ādas mitrināšanai, tīrīšanai, tonizēšanai, atsvaidzināšanai, matu kopšanai un mitrināšanai, sejas, acu un plakstiņu kompresēm, kosmētikas līdzekļu gatavošanai, telpu, pirts, veļas aromatizēšanai, dezinficēšanai vai iekšķīgai lietošanai uzturā.

No savāktajiem augiem dalībnieki katrs sev izgatavoja cukura skrubi ķermenim ar tīkamāko augu smaržu salikumu, tos papildinot ar ogām un ēteriskām eļļām. Izgatavoto skrubi var lietot ejot dušā, vannā vai pirtī, lai attīrītu ādu no atmirušajām ādas šūnām un uzlabotu asinsriti ādā.



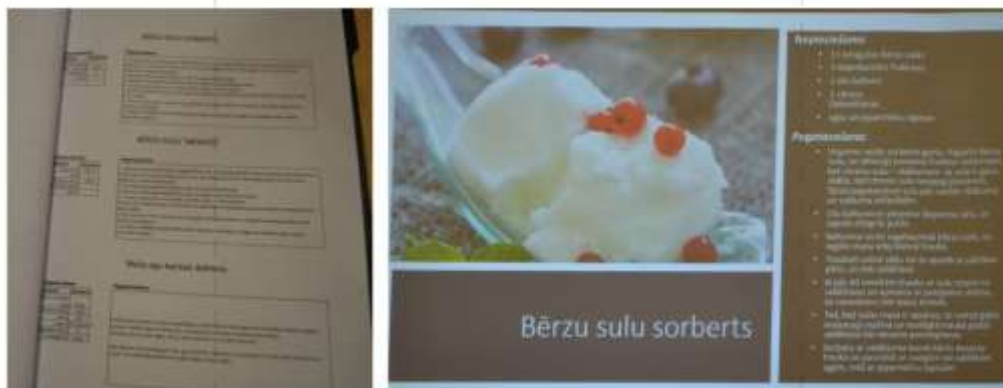
Savukārt, no priedēm tiek ievākti jaunie, mīkstie zaļie priežu čiekuri, kuri stiprina imūnsistēmu. No pavasarī ievāktiem čiekuriem tika vārīts sīrups, kurš ir lielisks līdzeklis pret iesnām, klepu, bronhītu un plaušu slimībām. Arī priežu čiekuriem, kuri palika pāri pēc sīrupa vārīšanas, tika atrasts pielietojums – daļa tika sablenderēti un izžāvēti, atlikušie tika iemērkti izkausētā šokolādē un izmantoti kā salds našķis- priežu čiekuri šokolādē.



Darbnīcā tika izmantoti ne tikai priežu čiekuri, bet arī egļu skujuas, no kurām tapa lielisks – egļu skuju dzēriens. Laikā, kad dabā viss vēl sastindzis, skuju dzēriens ir īstākais dzīvo vitamīnu avots.



Pavasārī no meža resursiem tiek izmantotas bērzu un kļavu sulas. Tās ir veselīgs dzēriens, kas stiprina organismu un ko var izmantot atslodzes dienām. Šīs sulas izmantojamas arī ēdienu gatavošanā un skaistumkopšanā. Arī darbnīcā bija sagādātas raudzētas bērzu sulas, no kurām tika pagatavots bērzu sulu sorberts, kas garšu bagātībai tika papildināts ar svaigām ogām. No bērzu sulām var pagatavot dažādus atspirdzinošus dzērienus, piemēram, bērzu sulu „mohito”.



Meža nekoksnes resurss - ogas - ir dabas dots svaigs kārumš un veselības eliksīrs vasarā, kas stiprina organismu, gatavojoties gada aukstajiem mēnešiem, taču rudenī un ziemā ir gards palīgs cīņā pret vīrusiem un dažādām saaukstēšanās kaitēm. Latvijas mežos tiek ievāktas dažādas ogas, piemēram, mellenes, brūklenes, avenes, dzērvenes, kazenes, zilenes un lācenes. Tās tiek pārstrādātas dažādos veidos – sasaldētas, kaltētas, žāvētas, no tām tiek iegūts sīrups vai sula, gatavots ievārījums vai marmelāde. Darbnīcā bija pieejams plašs ogu klāsts – sākot no mellenēm un beidzot ar pīlādžogām un irbenēm. Sadaloties trīs komandās, dalībnieki pārstrādāja ogas, gatavojot dažādus ievārījumus – sarkano pīlādžu, brūkleņu un ābolu džemu, kura sastāvā bija arī lazdu rieksti, un dažādu meža ogu ievārījumu.



No ogām tika gatavotas arī dažādu garšu marmelādes – ābolu un dzērveņu, melleņu-dzērveņu un ābolu – melleņu.



Par sēnēm un to raksturīgākajām pazīmēm, atpazīšanu, izmantošanu un sēņošanas tradīcijām Liene bija sagatavojusi vērtīgu informāciju gan pašiem sēņotājiem, gan sēņu patērētājiem. Savukārt darbnīcu aktivitāšu nodrošināšanai ar sēnēm, „SATEKAS” komanda iepriekšējā dienā devās uz mežu sēņot.



Lai gan darbnīcas dalībnieki teica, ka mežā sēņu īsti neesot, tomēr tika salasīts pilns grozs ar dažādām sēnēm – gailenēm, apšu bekām, bērzlapēm, čigānenēm, alksnenēm un dažām baravikām. Sēnes var tikt pārstrādātas dažādos veidos – vārītas sēnes var sasālīt vai samarinēt, sēnes var izkaltēt. Gatavojoties darbnīcai, tika atrasta dažāda interesanta informācija par dažādību, kā var tikt izmantotas sēnes, piemēram, dzijas krāsošanai. Sēnes, ar kurām var nokrāsot dziju, mežā arī tika atrastas, salasītas un parādītas dalībniekiem.

No salasītajām sēnēm tika izcepts ļoti gards, bagātīgi pildīts ar sēnēm - sēņu pīrāgs. Recepte tika nodota arī dalībniekiem, kuri teica, ka pēc sēņu salasīšanas viņu mājas tikšot cepts šāds pīrāgs.



Darbnīcas aktivitātēs no sēnēm tika gatavoti ne tik tradicionāli ēdieni kā sēņu zupa vai mērce, bet arī sēņu kaviārs, kurš var tikt pasniegts gan kā uzkoda, gan kā ēdiena piedeva. Ja izdodas salasīt baravikas, tad tās izkaltējot, var pagatavot baraviku sviestu. „SATEKAS” vadītāja Daiga iepriekš bija par to parūpējusies: salasījusi un izžāvējusi baravikas, no kurām, darbnīcā tapa divu veidu baraviku sviests. Viens bija parastais sviests ar sasmalcinātām kaltētām baravikām bez papildus piedevām. Savukārt, otram tika pievienoti arī cepti ķiploki un sarkanie sīpoli, mazliet citrona sulas un timiāns. Dalībnieki atzina, ka pēc garšas labāks bijis parastais baraviku sviests bez papildus sastāvdaļām, kura garša atgādināja šokolādi.



No salasītajām beciņām tika pagatavots sēņu ekstrakts jeb sulas koncentrāts, kuru var izmantot kulinārijā kā garšvielu mērcēm, zupām un dažādiem gaļas ēdieniem.

Ļoti interesants recepšu izziņas materiāls bija sagatavots par ēdienu dažādību, kuros var tikt izmantoti dažādi meža resursi, kā, piemēram: lasis ar sēņu un spinātu uzlējumu; sēņu žuljēns ar spinātiem; gailenes želejā. Meža ogu resurss var tikt izmantots, piemēram: kazas siera salātos ar meža avenēm; melleņu smalkmaizītēs ar krēmsieru; Camamber siers ar meža ogām. Savukārt meža ārstniecības augus var izmantot arī ēdienu gatavošanā. Piemēram, priežu sviestā cepts puķu kāposts; liepziedu ievārījums; liepziedos marinēts cūkgaļas šašliks, pasniegts ar bērzu sīrupu; bērzu sulas zupa ar rīsiem un vistas gaļu.

Katras dienas beigās tika servēts galds ar pagatavotajiem ēdieniem un tie degustēti. Pagatavotie ēdieni papildināja galda klājumu, kurš sākotnēji bija tematiski noformēts ar dažādām ogām, sēnēm un augiem. Darbnīcas noslēgumā no savāktajām ogām tapa dažādu garšu smūtiji.



Kā atzina darbnīcas dalībnieki, katrs no šīm divām dienām ir smēlies sev jaunas idejas par ēdienu dažādību, ko var pagatavot no meža veltēm, kā arī par dažādību, kā var pārstrādāt meža nekoksnes produktus. Šo divu dienu garumā tika saņemtas ļoti daudz pozitīvas atsauksmes gan par teoriju - sagatavotajiem izdales materiāliem, gan par iegūto praktisko pieredzi.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds
lauku attīstībai



bidrībs
Sateka

Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests