



Projekts "Atklāj un sajūti zaļos noslēpumus Zemgalē un Žemaitijā! /
Green Secrets"

SENSORY GARDENS DESIGN

"GARŠA"

Dārza uztvere caur garšu, dārza
garšu uztveres īpatnības

Ainavu arhitekta

Dr.arch.Natalija Ņitavska

10.10.2025.

Interreg



Līdzfinansē
EIROPAS SAVIENĪBA

Latvija – Lietuva

Sajūtas dārzu dizains

Visa ainava mums apkārt ir pilna ar sajūtām. Ir dažādi sajūtu dārzu virzieni:

- **Dziednieciski dārzi/ainavas (Healing gardens/ landscapes)** - mērķtiecīgi, pēc noteiktiem principiem veidota visiem publiski pieejama telpa, kas nodrošina atbalsta funkciju ikdienā (ne tikai ārstniecības iestādē)
- **Terapeitiski dārzi/ainavas** (Therapeutic gardens /landscapes)- aktīvas iesaistes instruments terapijā (darba terapija, fizioterapija u.tml.) un atbalsta gan dārzkopības, gan ar dārzkopību nesaistītas darbības.
- **Sajūtu dārzi** (*terapeitiskā dārza veids*) –veidoti, lai stimulētu maņas caur pieskārienu, redzi, dzirdi, smaržu, garšu, līdzsvara sajūtu, ķermeņa apzināšanos (proprioception), atmiņām u.tml.
- **Meža terapija** - terapijas veids, kurā cilvēks ar speciālista palīdzību pilnībā ļaujas meža videi un ietekmei, tā palīdzot sev pārvarēt kādas grūtības un pārdzīvojumus.



Uztvere



REDZE



DZIRDE



SMARŽA



GARŠA



TAUSTE



LĪDZSVARS –
Vestibulārā sistēma



ĶERMEŅA APZINĀŠANĀS –
proprioceptionālā sistēma



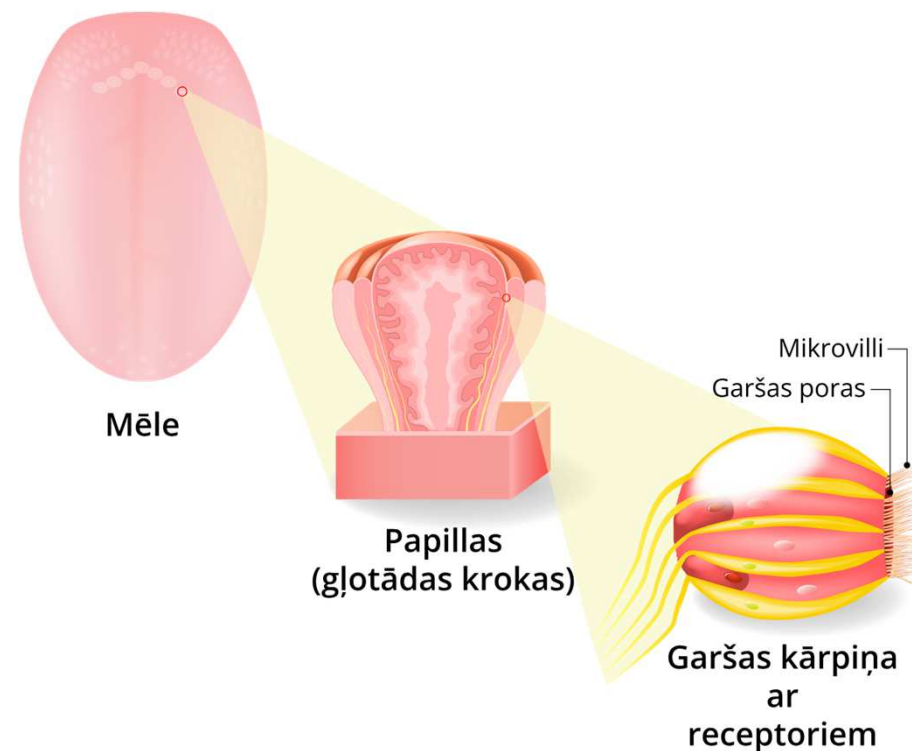
ATMIŅA

EMOCIJAS....

Ārtelpas uztvere ne tikai
caur 5 maņu orgāniem,
bet daudz plašāka....

Garšas uztvere, darbība mūsu organismā

- Garšas maņa ļauj cilvēkam uztvert garšas, izmantojot **mēli un smadzenes**, kas apstrādā garšas signālus.
- Cilvēka mutē ir **2000 - 10000** garšas kārpiņu.
- Garšas receptori galvenokārt atrodas uz mēles malām, gala un saknes.
- Garšas sajūtu cilvēkam **maina apkārtējie apstākļi**, veselība. Tumsā garšas sajūta mazinās. Badošanās laikā palielinās jutība pret saldu garšu.



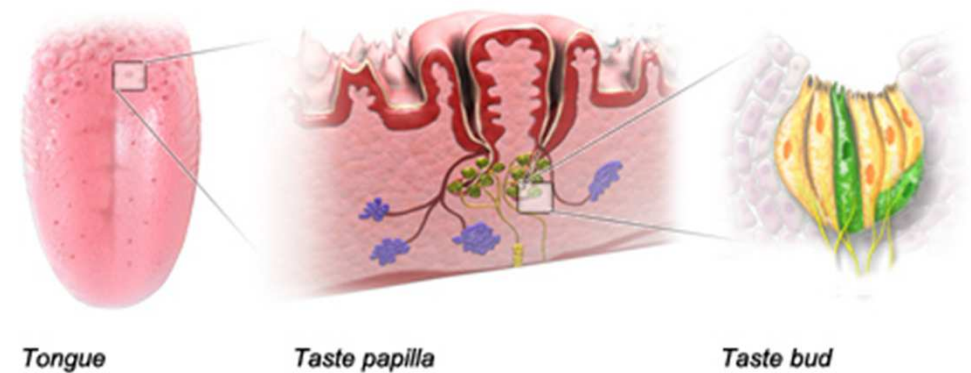
Garšas uztvere, darbība mūsu organismā

- **Oža:** līdz 80% garšas uztveres saistīta ar ožu;
- **Redze:** ēdiena krāsa un forma ietekmē gaidīto garšu; Pieskāriens: tekstūra nosaka garšas pieredzi;
- **Dzirdes loma:** kraukšķis pastiprina garšas uztveri;
- Garša ietekmē **emocijas un atmiņu**;
- Sajūtu dārzos garša palīdz **relaksēties** un **mazināt stresu**;
- **Terapijā** izmanto garšas pieredzi, piemēram, demences pacientiem;



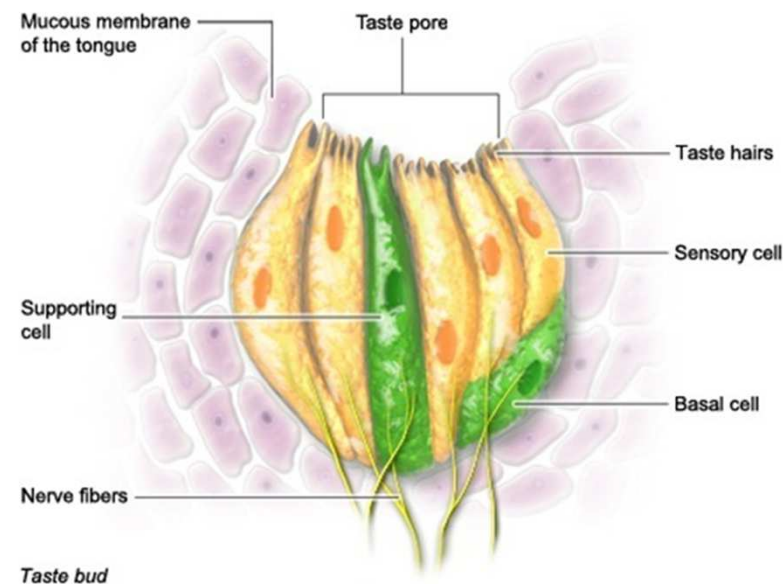
Garšas uztveres mehānisms

- Ēdot ēdienu, **ķīmiskās vielas**, kas ir atbildīgas par ēdiena garšu, nonāk saskarē ar nervu šūnām mutē.
- Ķīmiskā viela **aktivizē nervu šūnu**, mainot specifiskus proteīnus sensorās šūnas sienā.
- Šīs izmaiņas liek **sensorajai šūnai** izdalīt **ķīmiskos ziņnešus**, kas savukārt aktivizē vēl **citas nervu šūnas**. Šīs nervu šūnas pēc tam nodod **"garšas" informāciju smadzenēm**.



Garšas uztveres mehānisms

- **Garšas kārpīņas** sastāv no daudziem kārpām līdzīgiem izciļņiem zem mēles gļotādas.
- Tās ievērojami palielina mēles virsmas laukumu un nodrošina, ka atsevišķas garšas var uztvert intensīvāk. Tādējādi tām ir sava veida garšas pastiprinoša iedarbība.
- Kārpīņas satur vairākus garšas kārpīņus ar sensorajām šūnām.
- Katrā garšas kārpīnā ir no **10 līdz 50 sensorām šūnām**. Šīs šūnas veido kapsulu, kas ir ziedpumpura vai apelsīna formā. Šīs kapsulas galā ir atvere uz ar šķidrumu pildītu piltuvi, kas pazīstama kā **garšas pora**. Šajā piltuvē ir plāni, pirkstveida sensoru šūnu pagarinājumi, ko sauc par **garšas matiņiem**. Olbaltumvielas uz garšas matiņu virsmas saista garšu radošās vielas ar šūnas virsmu.

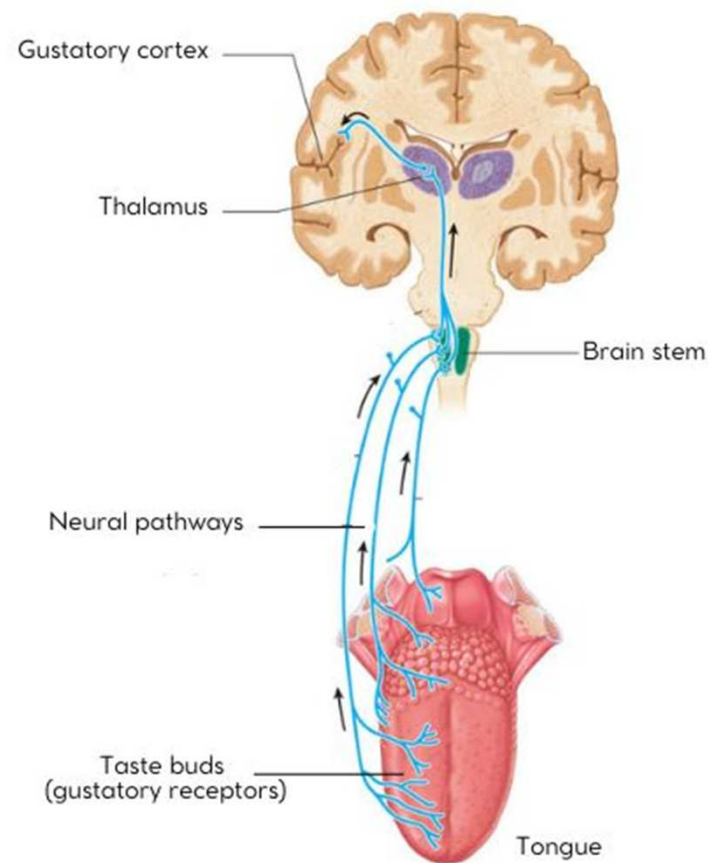


Neironi un nervu ceļi

- No garšas receptoru šūnām informācija nonāk līdz **garšas nervu šķiedrām** (gustatoriskajām šķiedrām), kas ir daļa no trīs galvenajiem kraniālajiem (smadzeņu galvas) nerviem: nervus facialis (VII), glossopharyngeal (IX) un vagus (X).
- Šie nervu ceļi nogādā signālus līdz **smadzeņu stumbram** (medulla oblongata), pēc tam – līdz **talamam** un turpmāk uz garšas apstrādes centriem garīgu uztveri.
- Smadzenēs garšas signāli tiek **integrēti ar informāciju no citiem maņu ceļiem** (smaržas, attieksme, tekstūra), lai veidotu kompleksu garšas pieredzi (flavor).

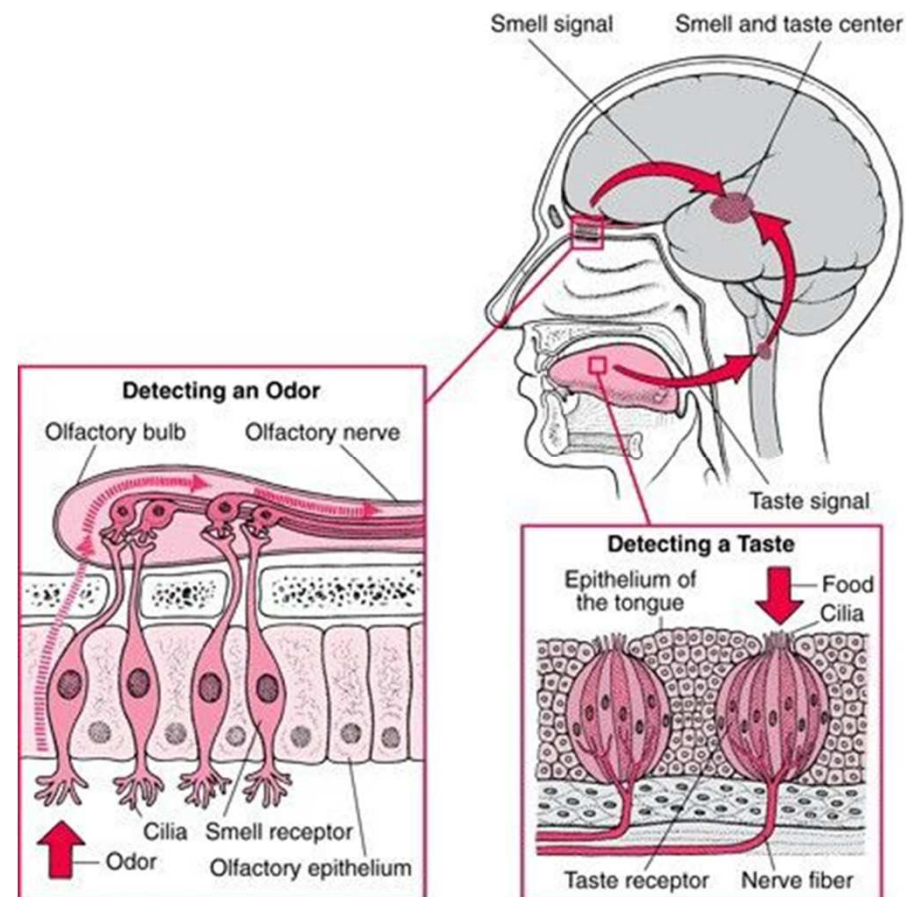
The Gustatory System

Signals from activated **gustatory receptors** travel to the **brain stem**, which determines our automatic reaction to a flavor, then to the **thalamus**, where it's sorted, and finally to the **gustatory cortex**, which allows us to experience the taste/texture of our food.



Garšas uztvere

- Daudz no tā, ko mēs ikdienā dēvējam par garšu, patiesībā ir **daudzu uztveres mehānismu sinerģija**. Smaržas uztvere un garšas uztvere savienojas, lai radītu pārtikas garšas pieredzi jeb 'flavor'.
- Arī ēdiena smarža, tekstūra un temperatūra spēlē lomu. Garšas 'atpazīšana' notiek caur degunu.
- Pārtikas garšu var noteikt tikai tad, ja **garša tiek apvienota ar smaržu**. Ja oža ir traucēta, piemēram, aizlikta deguna dēļ, parasti ir grūtāk arī pareizi sajust garšu.



Garšas traucējumi

- “Garšas traucējumi” jeb garšas uztveres traucējumi ir stāvokļi, kad cilvēkam **mainās spēja uztvert garšas** — samazinās jutība, garša kļūst izkropļota vai pilnībā zūd.
- Tas var būt **īslaicīgi** (piemēram, slimības laikā) vai **pastāvīgi** (nervu bojājumu, slimību vai medikamentu dēļ)
- Daudzi cilvēki, kas sūdzas par garšas zudumu, **patiesībā cieš no ožas traucējumiem.**

Termins	Nozīme	Raksturojums
Ageusia	Garšas pilnīgs zudums	Cilvēks vispār nejūt nevienu garšu (ļoti reti)
Hypogeusia	Samazināta garšas jutība	Garšas sajūta ir vājāka nekā parasti
Dysgeusia	Izmainīta, izkropļota garšas uztvere	Garšas šķiet rūgtas, metāliskas vai nepatīkamas
Phantogeusia	Halucinācijas garšas jomā	Sajūta, ka mutē ir garša, lai gan nav nekādu vielu

Garšas traucējumi

Garšas traucējumus var izraisīt dažādi faktori:

1. **Fizioloģiski un medicīniski** (Elpceļu infekcijas (piemēram, COVID-19, gripa, sinusīts); Mutes dobuma un mēles iekaisumi; Galvas traumas (nervu bojājumi); Staru vai ķīmijterapija (īpaši galvas/ kakla apvidū); Dažas sistēmiskas slimības – cukura diabēts, nieru vai aknu slimības; Hormonu izmaiņas (piemēram, grūtniecība, vairogdziedzera slimības));
2. **Medikamenti** - Daudzi medikamenti var mainīt garšu kā blakusparādību: Antibiotikas (piemēram, metronidazols); Asinsspiediena zāles (ACE inhibitori); Antidepresanti; Dzelzs vai cinka piedevas; Ķīmijterapijas medikamenti;
3. **Dzīvesveida un uztura faktori** - Smēķēšana un alkohola lietošana bojā garšas receptorus; Cinka deficīts organismā; Nepietiekams mutes dobuma higiēnas līmenis;

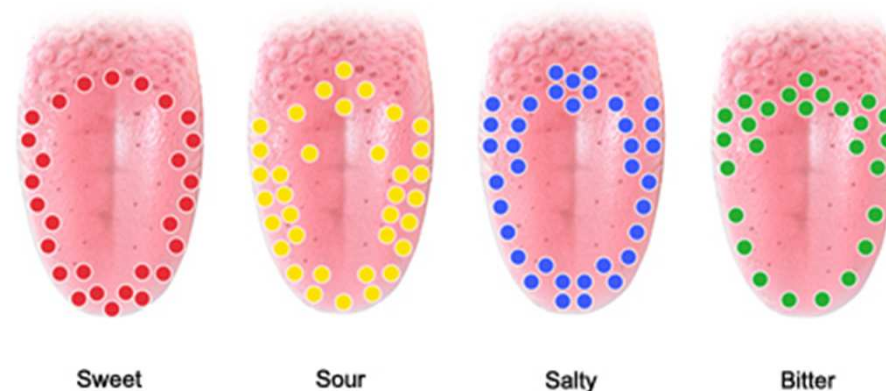


Pamatgaršas

Cilvēki parasti uztver vismaz piecas pamatgaršas:

- Salds
- Skābs
- Sāļš
- Rūgts
- Umami (sāļš, “bagāts” garšas pieskaņa)

Papildus tam dažos pētījumos tiek minētas vēl citas nianšes vai papildu garšas – piemēram, “koku-ji” – kas nevis pati par sevi veido garšu, bet pastiprina citas garšas



Saldu, skābu, sāļu, rūgtu un sāļu garšu patiesībā var sajukt visas mēles daļas. Tikai mēles malas ir jutīgākas par vidusdaļu kopumā. Tas attiecas uz visām garšām – ar vienu izņēmumu: mēles aizmugure ir ļoti jutīga pret rūgtu garšu. Acīmredzot tas ir paredzēts, lai mūs pasargātu, lai mēs varētu izspļaut indīgus vai bojātus pārtikas produktus vai vielas, pirms tie nonāk rīklē un tiek norīti.

Salds

- Kad kaut kam ir salda garša, tas parasti ir **cukura** un/vai tā atvasinājumu, piemēram, **fruktozes vai laktozes**, dēļ. Taču arī cita veida vielas var aktivizēt "saldās" sensorās šūnas. Tās ietver, piemēram, dažus olbaltumvielu veidojošos blokus, piemēram, **aminoskābes**, kā arī **spirtus** augļu sulās vai **alkoholiskajos** dzērienos.
- **Mehānisms** - molekulas piesaistās G olbaltumvielām saistītiem receptoru proteīniem, aktivējot signālu pārnesei un šūnas depolarizāciju;



Skābs

- Lielākā daļa lietu, kam ir skāba garša, ir skābi šķīdumi, piemēram, citronu sula vai organiskās skābes.
- Šo "skābo" sajūtu izraisa ūdeņraža joni (ķīmiskais simbols: H^+). Skābes vielas, nonākot saskarē ar ūdeni, atbrīvo ūdeņraža jonus.



Sāļš

- Lielākā daļa pārtikas produktu, kam ir sāļa garša, satur **galda sāli**.
- Viela, kas par šo garšu ir atbildīga, ir sāls kristāls, kas sastāv no **nātrija un hlorīda**.
- **Minerālsāļi**, piemēram, tie, kas satur **kāliju vai magniju**, var izraisīt arī sāļu garšu.
- **Mehānisms** - tieša jonu kanālu aktivācija (nātrija joni)



Rūgts

- Rūgto garšu izraisa daudzas ļoti dažādas vielas. Kopumā maņu šūnās ir aptuveni 35 dažādi proteīni, kas reaģē uz rūgtajām vielām.
- No evolūcijas viedokļa to var izskaidrot ar daudzajām dažādajām rūgtajām augu sugām, no kurām dažas bija indīgas.
- Atpazīt, kuras no tām patiešām ir indīgas, bija izdzīvošanas jautājums.



Umami (pikantums)

- “Umami” garšu, ko var salīdzināt ar gaļas buljona garšu, parasti **izraisa glutamīnskābe vai asparagīnskābe**.
- Šīs divas aminoskābes ir daļa no daudzām dažādām olbaltumvielām, kas atrodamas pārtikas produktos, kā arī dažos augos.
- Daudz glutamīnskābes ir tādos produktos kā **nogatavojušies tomāti, gaļa un siers**.
- Asparagīnskābe ir atrodama, piemēram, **spargelos**.
- Dažreiz glutamātu (glutamīnskābes sāli) izmanto kā **garšas pastiprinātāju**. Tas tiek darīts, lai pastiprinātu pārtikas produktu pikanto garšu.

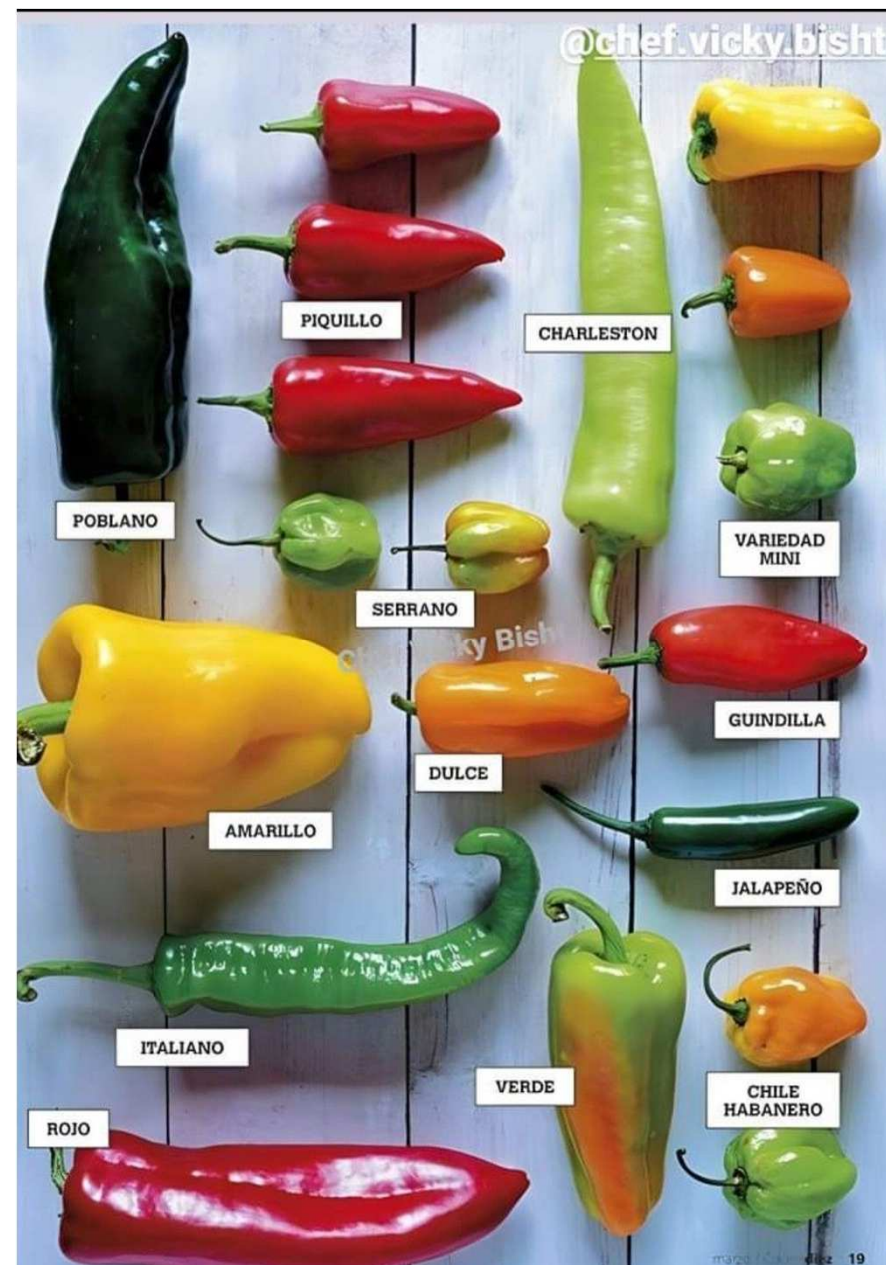


WHAT IS UMAMI FLAVOUR? + BEST FOODS THAT HAVE IT



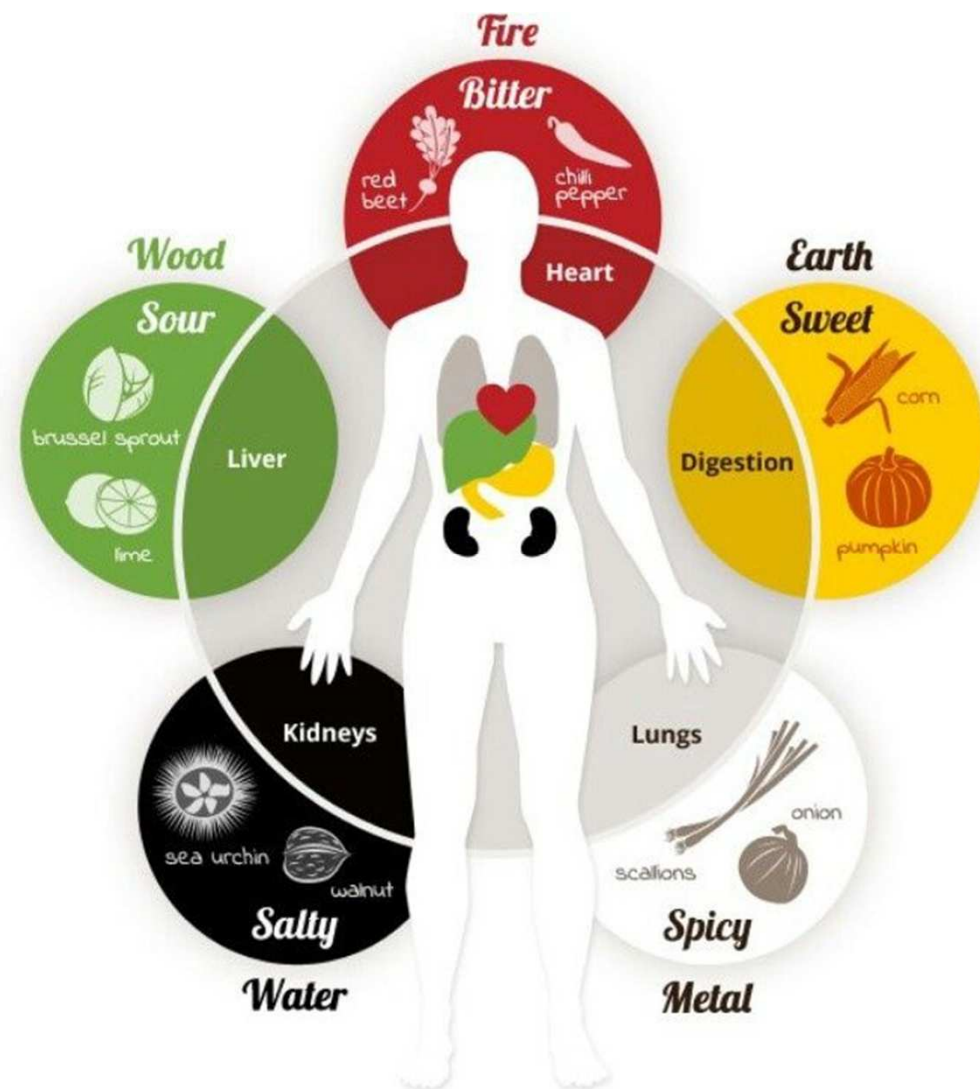
Garšas uztvere, darbība mūsu organismā

- Starp citu: sajūta “**pikants vai ass**” ļoti bieži tiek raksturota kā garša.
- Bet tas ir tikai sāpju **signāls**, ko **sūta nervi**, kas nodod informāciju par **temperatūru un pieskārienu**.
- Ēdieni, kas ir garšoti ar čili pulveri, aktivizē “**sāpju un karstuma**” **signālus**. To izraisa viela kapsaicīns čili piparos.



Garšas uztvere, darbība mūsu organismā

- Pētnieki meklē citas specializētas sensorās šūnas, kas uztver sajūtas **papildus piecām pamatgaršām**.
- Saskaņā ar jaunākajiem pētījumiem, iespējams, pastāv receptori, kas īpaši **uztver taukus**. Tas padarītu “tauku” par sesto pamatgaršu. Pašlaik tiek veikti pētījumi arī par šīm potenciālajām garšām:
- Sārmains (skāba pretstats)
- Metālisks
- Ūdeņains



Kas ietekmē garšu

- **Tekstūra** (mouthfeel) — kā ēdiens “jūtas” mutē (piemēram, rūgts, lipīgs, kraukšķīgs) papildus ietekmē kopējo garšas sajūtu;
- **Temperatūra** — daudzas garšas šķīst citādi atkarībā no temperatūras, kā arī receptoru jutība var mainīties;
- **Siekalas** — siekalu sastāvs un daudzums ietekmē to, cik labi garšvielas tiek izšķīdinātas un piegādātas receptoriem;
- **Adaptācija** — ilgstoša vai atkārtota stimulācija ar vienu garšu var samazināt šīs garšas uztveri (“nogurums”).
- **Psiholoģiskie faktori** — piemēram, gaidas, pieredze, konteksts — arī ietekmē, kā mēs interpretējam garšas stimulu (tas, ko mēs sagaidām, var “mainīt” uztveri).



Uztveres intensitāte un sliekšņi

- Katram garšas stimulam ir noteikts **sliekšnis** (minimums, lai to varētu sajukt). Piemēram, sliekšņi saldumiem, skābumam utt. ;
- **Jutīgums** pret konkrētām garšvielām var atšķirties starp cilvēkiem (ģenētiski, fizioloģiski) — daži cilvēki, kuri daudz intensīvāk uztver, īpaši rūgtās garšas;
- Ar **vecumu** garšas uztvere mēdz samazināties — gan receptoru šūnu skaits, gan jutīgums var samazināties.



Latvijas garšas

- Slēpjas tradīcijās un kultūrā, bet arī tūrisma produkts;
- Garšas, kas nodotas no vecmāmiņu pašrakstītām recepšu grāmatām;
- Garšas, kas atgādina bērniņu, konkrētus svētkus vai īpašu gadalaiku;



Gadalaiku garšas - rudens

Raksturīgās garšas: **Saldeni skābas, siltas, zemes garšas.**

Uzturā dominē saknes, augļi un **konservēšana.**

Augs	Lietojums	Tradīcijas
Āboli, bumbieri, plūmes	Kompoti, ievārījumi	Rudens ražas simbols
Burkāni, bietes, kāļi, rāceņi	Zupas, sautējumi	Seno rudens ēdienu pamats
Kāposti (balti, sarkani)	Skābēšana	Latviešu rudens konservēšanas tradīcija
Ķirbji	Zupas, deserti	Rudens svētku simbols
Sīpoli, ķiploki	Garšvielas, uzglabāšana	"Rudens aptieciņa"
Kartupeļi	Cepšanai, biezeņiem	Galvenā rudens raža
Dzērvenes, brūklenes	Sulām, mērcei	Gaļas ēdienu piedevas
Valrieksti, lazdu rieksti	Desertos, cepumos	Ziemas enerģijas avots



Gadalaiku garšas - ziema

Raksturīgās garšas: **Siltas, saldenas un konservētas garšas.**

Uzturā dominē krājumi, **skābēti dārzeņi, žāvētie augļi, sulas, tējas.**

Augs / produkts	Lietojums	Tradīcijas
Skābēti kāposti	Ar gaļu vai kartupeļiem	Ziemas vitamīnu avots
Bietes, burkāni, kartupeļi (glabājamie)	Silti ēdieni	“Sakņu dārzeņu sezona”
Āboli (ziemas šķirnes)	Glabāti, cepti	Ziemašvētku ēdiens
Žāvētas ogas (dzērvenes, āboli, pīlādži)	Tējās, uzlējumiem	Tradicionālas ziemas tējas
Medus, rieksti	Saldumiem, tējām	Ziemašvētku galds
Zāļu tējas (piparmētra, liepziedi, pelašķis)	Dzeršanai	Veselības uzturēšanai
Marinēti dārzeņi	Piedevas	Saglabā vasaras garšu



Gadalaiku garšas - pavasaris

Raksturīgās garšas: **Svaiga, viegli skābena un rūgtena.**

Organismam nepieciešami **vitamīni** pēc ziemas —
tāpēc dominē zaļumi un dīgsti.

Augs	Lietojums	Tradicionālais aspekts
Skābenes (<i>Rumex acetosa</i>)	Zupas ("skābeņu zupa"), pildījumi	Pirmie zaļumi, simbolizē pavasari
Nātre (<i>Urtica dioica</i>)	Zupas, tējas, sautējumi	Attīrīšanās un veselības simbols
Pieneņu lapas un ziedi (<i>Taraxacum officinale</i>)	Salātos, sīrupi, vīni	Rūgtums — pavasara aknu attīrīšanai
Loki (sīpoli, ķiploki)	Svaigā veidā, biezpienā	Gavēņa un pavasara ēdienu klasika
Redīsi, spināti, salāti	Svaigos salātos	Agrīnās dārzeņu dobes
Rabarberi (<i>Rheum rhabarbarum</i>)	Kompoti, plātsmaizes	Pirmie augi ar augļu skābumu
Dilles, pētersīļi, koriandrs	Garšvielas	Tradicionāli pavasara garšas pastiprinātāji



Gadalaiku garšas - vasara

Raksturīgās garšas: **Saldums un aromāts** – pilnbrieda un dzīvības simbols.

Uzturā daudz svaigu **dārzeņu, ogu un garšaugu**.

Augs	Lietojums	Tradīcijas
Zemenes, avenes, mellenes	Svaigas, ievārījumi	Jāņu un vasaras svētku ēdiens
Gurķi, tomāti, paprika	Salāti, marinējumi	Siltumnīcu klasika
Jaunie kartupeļi	Ar dillēm un sviestu	Jāņu galds
zirņi, biešu lapas	Zupas, sautējumi	Līgo ēdienu pamats
Upenes, jānogas, ērkšķogas	Sulas, ievārījumi	C vitamīna avots
Garšaugi: baziliks, timjāns, estragons, dilles, petersili	Svaigai virtuvei	Garšas pilnbrieda sezona
Ēdamie ziedi: kreses, kliņģerītes, samtenes	Dekorācijām, salātiem	Krāsainas svētku sastāvdaļas



Virtuves dārzi - mūsdienās



Virtuves dārzi pirms 30 gadiem



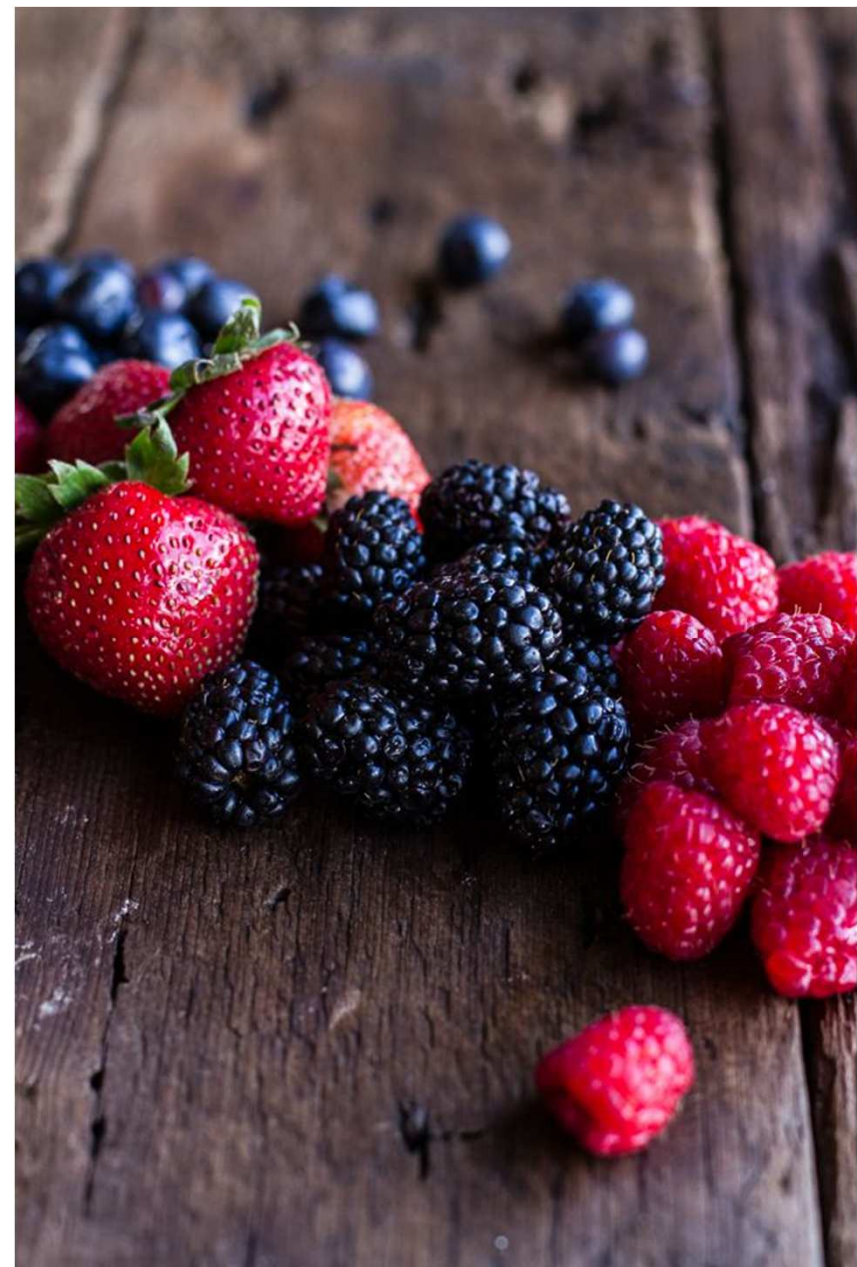
Virtuves dārzi

- **Mērķis** – piedzīvot visus gadalaikus caur dārza garšām;
- Dārza, kā **bauda** – ‘paradīzes’ simbols – ēšana, kā bauda;
- Saglabāt **tradīcijas** un kultūras izpausmes;
- Paša izaudzētām **garša vienmēr labāka** 😊;
- Plānot ēdamus augus **visos līmeņos** - gan kokus, gan krūmus, gan garšaugus, gan ēdamas puķes;
- Palielināt **bioloģisko daudzveidību** caur augu dažādību;
- Estētikas un funkcionalitātes **apvienošana**;
- Ģimenes nodrošināšana ar **pārtiku**;



Virtuves dārzeņi

- **Saldi:** zemenes, vīnogas, persiki un nektarīni, saldie āboli, saldie ķirši, arbūzi, melones, stevija, lakrica, avenes un kazes, Salvija 'Pineapple', Piparmētra, Citronmelisa
- Saldums **palielinās** saulainās, sausākās vietās, kur cukuri koncentrējas augļos.
- Cukuri (galvenokārt glikoze, fruktoze, saharoze) signalizē par **enerģijas avotu**.
- Saldums **izraisa dopamīna izdalīšanos** – labsajūtas sajūtu.
- Evolucionāri saldā garša nozīmēja **drošu un nobriedušu pārtiku**.
- Saldie ēdieni saistīti ar **pilnbriedu un svētkiem** (piemēram, Jāņu un ražas laiku).
- **Medus ir svēts salduma simbols** — gan pārtikā, gan rituālos.



Virtuves dārzeņi

- **Skābi:** tomāti, citronzāle, ērkšķoga, skābenes, skābie āboli, skābie ķirši, jāņogas un upenes, dzērvenes, irbenes, rabarberi, smiltsērķšis, cidonijas utt.
- Skābo garšu rada **organiskās skābes** (citronskābe, ābolskābe, pienskābe).
- Tā stimulē **siekalu izdalīšanos**, veicina **gremošanu**, atdzīvina garšu līdzsvaru.
- Dabā signalizē par vitamīniem un antioksidantiem, īpaši **C vitamīnu**.
- **Skābums = dzīvības un veselības simbols** pēc garas ziemas.
- Skābenes, rabarberi un jāņogas — **pavasara–vasaras pārejas garšas**.
- **Skābēšana** ir senākais saglabāšanas veids Latvijā, kas vienlaikus radīja jaunu garšu.



Virtuves dārzeņi

- **Rūgti:** rukola, redīsi, redīsu lapas, vērmeles, salvijas, cigoriņi, estragons, zaļie lapu salāti (atsevišķas šķirnes), rāceņi, sinepes (ziedi un lapas), rutki.
- Rūgtums parasti rodas no rūgtvielām (laktoni, glikozīdi, alkaloīdi u.c.), kas augiem palīdz **aizsargāties no kaitēkļiem**, bet cilvēka uztverē tie **uzlabo gremošanu**, aknu darbību un veicina apetīti.
- Pavasarī **rūgtums = attīrīšanās** (pieneņu salāti, nātru tēja).
- Līgo svētku ēdienos rūgtums līdzsvarots ar saldumu un sāļumu (siers, alus, zaļumi).
- Rudenī — rūgti augi kā gremošanas stimulantu pēc sātīgiem ēdieniem.



Virtuves dārzeņi

- **Sāļie/ minerālu garša:** selerijas, spināti, skābenes, piparmētras, salvijas, dilles, pētersīļi.
- Lielākā daļa augu paši nav izteikti sāļi, taču daži: uzkrāj **minerālus no augsnes**, īpaši, ja aug sālīnā vai jūras tuvumā esošā vidē; vai satur dabiskas vielas, kas rada sāļuma iespaidu (piemēram, **minerālu sāļus, glutamātus**).
- Garšas līdzsvarā sāļums **pastiprina citas garšas**: padara saldumu izteiktāku (piemēram, sāls karamelē), **mazina rūgtumu** (piemēram, rūgtenos salātos), **izceļ skābumu un umami** (piemēram, tomātos vai sēnēs).
- Latvijas klimatā, kur augsnes sāļums ir zems, **cilvēki dabīgi alkst sāļas garšas**, īpaši ziemā, kad uzturā dominē sakņu dārzeņi un sālīti produkti.



Indīgie augi dārzā

- Parastā efeja
- Maijpuķīte
- Parastā ruta
- Uzpirkstīte
- Delfinijas
- Belledonnas
- Rudens vēlziēdes
- silpuresnes
- Eņģeļtaure
- Sarkana plūškoka
- Mugurene
- Zalktene
- Rīcins
- Drīģene
- Zilā kurpīte
- Dārza magone
- Purva cūkauss
- Gundegas
- Parastā kumelpēda

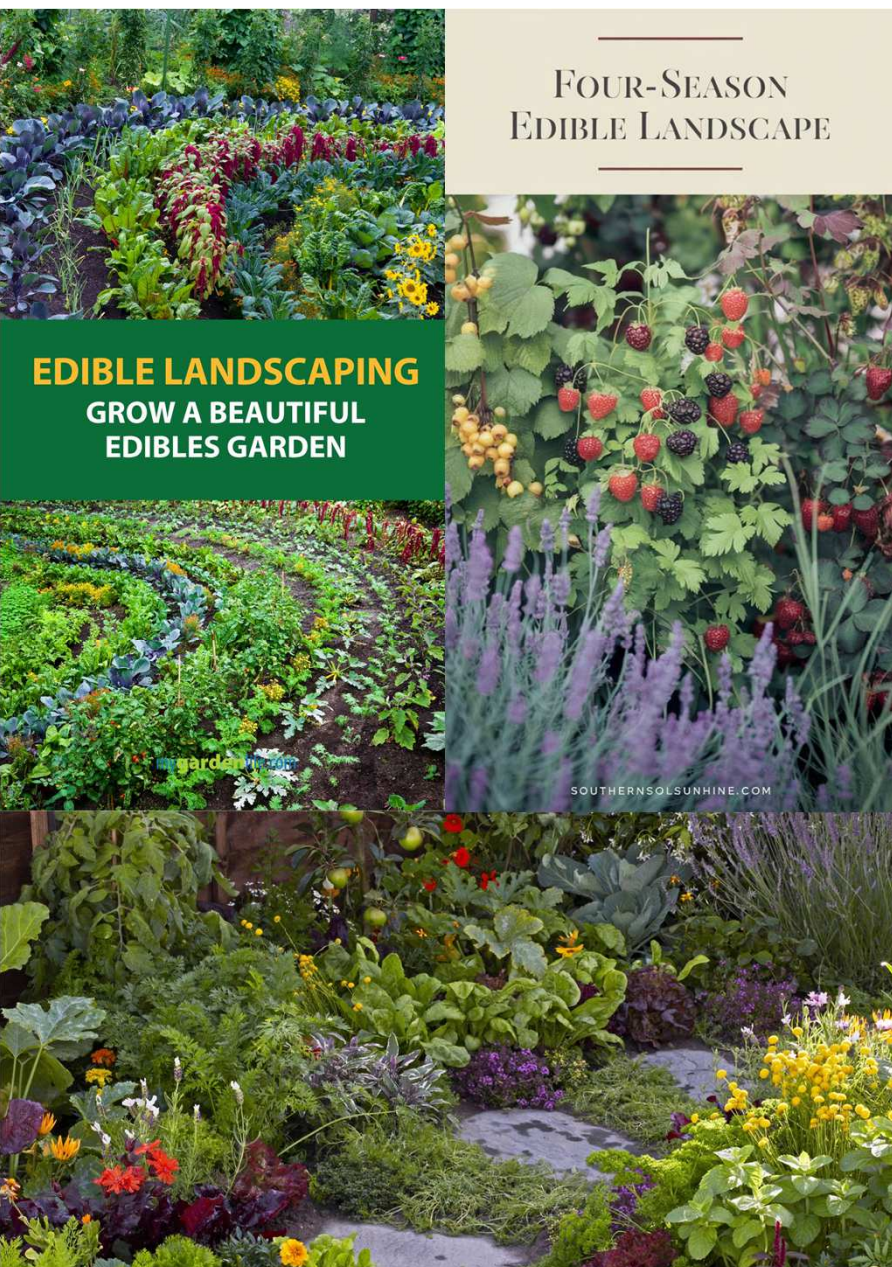




Ēdamie augi dekoratīvajos dārza apstādījumos



- Rozes
- Begonijas un leduspuķes
 - Kliņģerītes
 - Kreses
- Samtenes
- Dienziedes
- Saulespuķes
- Krizantēmas
 - Vijolītes
 - Atraitnītes
- Balzamīnes
 - Pienenes
 - Māllēpes
- Zaķkāposti
- Baltās panātres
 - Gailīpieši
- Kabaču un ķirbju ziedi
 - Ēdamo zirņu ziedi
- Rukolas un sinepju ziedi
 - Mangolds un bietes



Ēdamie augi dekoratīvajos dārza apstādījumos

- 'Edible Landscaping' - Sakņu dārzu dekorativitāte
- Ēdamie dārzi - ir jebkurš dārzs, kurā aug ēdami augi, īpaši pārtikas ražošanas augi, kas **kalpo arī kā dekoratīvi augi**.
- Ēdamie dārzi ļauj audzētājam nodrošināt pastāvīgu pārtikas piegādi, **neupurējot ainavas skaistumu**.
- Daudzi augi, kas ir veselīgi cilvēkiem, ir arī barības avoti un **dzīvotne apputeksnētājiem** un citiem labvēlīgiem kukaiņiem.
- Ēdami dārzi ir tikpat **praktiski** kā sakņu dārzi, un to veidošanai nav nepieciešams papildu darbs.
- Daudzgadīgu krūmu un koku, garšaugu, ēdamo ziedu, dekoratīvo dārzenu un ēdamo augu kombinācijas ir ideāla formula ēdamam dārzam, kas var sagādāt arī pārtiku.
- Labs risinājums ļoti **maziem zemes gabaliem**, kur gribas arī saglabāt dekorativitāti un arī audzēt augus pārtikai;



Ēdamie augi publiskajos apstādījumos - garšaugi

Augs	Izskats	Lietojums	Dekoratīva īpašība
Baziliks (<i>Ocimum basilicum</i>)	Zaļš vai purpursarkans	Garšvielas	Smaržīgi lapojumi, violeti ziedi
Pētersīlis (<i>Petroselinum crispum</i>)	Gaiši zaļš, cirtains	Garšvielas, salāti	Tekstūru kontrasts
Kale / lapu kāposts (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabellica</i>)	Cirtains, dažādu krāsu	Ēdams kāpostu tips	Lapas – no zaļām līdz violetām
Salvija (<i>Salvia officinalis</i>)	Pelēkzaļas lapas	Garšviela	Aromātiski sudrabpelēki toņi
Piparmētra (<i>Mentha piperita</i>)	Zaļa, spīdīga	Tējām, dzērieniem	Blīvs, svaigs lapojums
Citronmelisa (<i>Melissa officinalis</i>)	Gaiši zaļa	Tējām, desertiem	Pievilcīgs aromāts
Rozmarīns (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Tumši zaļš, adatiņlapains	Gaļas ēdieniem	Krūmveida, zied zilā krāsā
Timjāns (<i>Thymus vulgaris</i>)	Sīklapu, blīvs	Garšviela	Zied rozā/violeti, labs zemsedzes augs



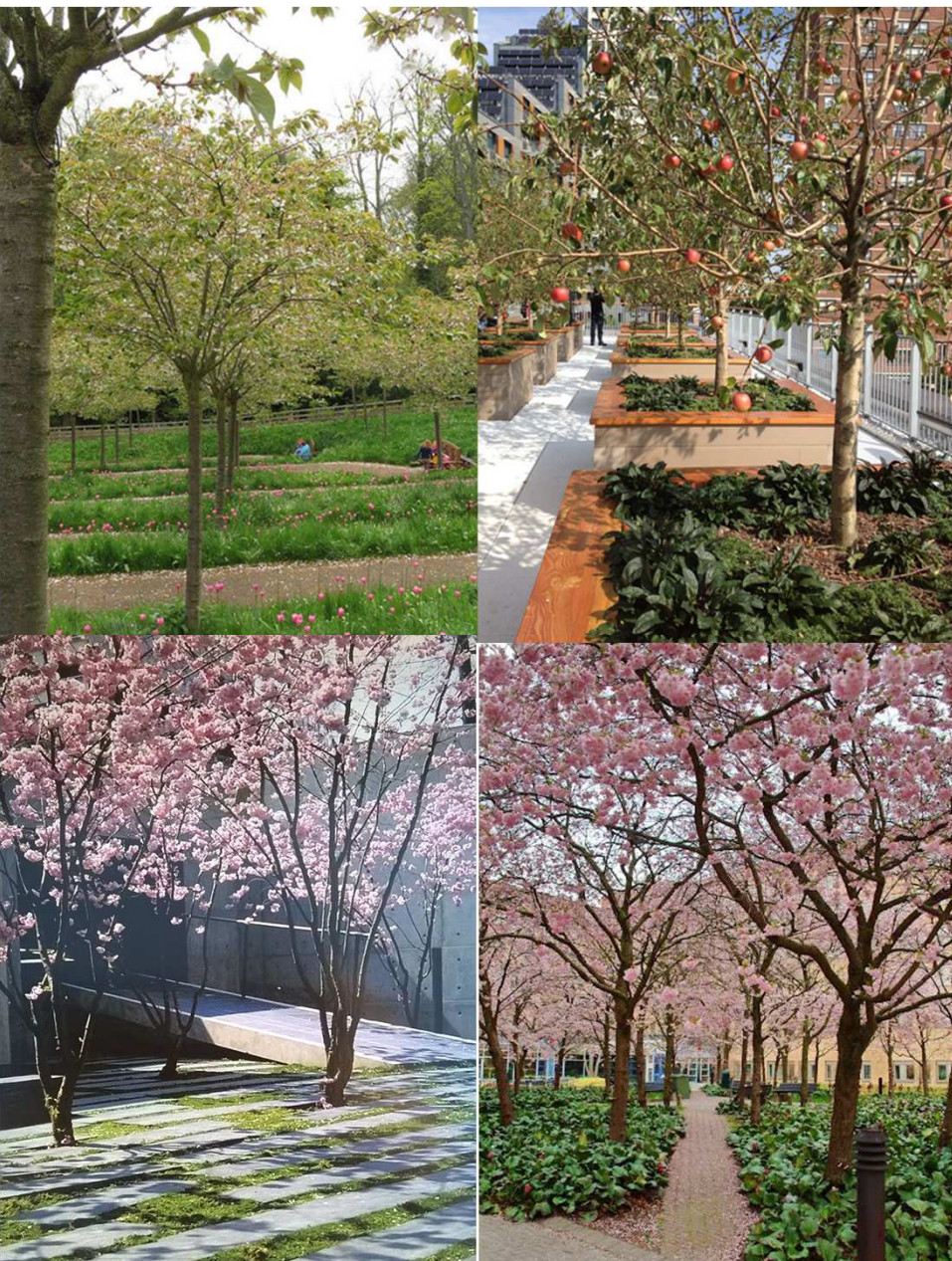
Ēdamie augi publiskajos apstādījumos – **ziedošie augi**

Augs	Ziedu krāsa	Garša / lietojums	Piezīme
Samtenes (Tagetes)	Dzeltens– oranžs	Pikanta, citrusaina	Atbaida kaitēkļus
Kliņģerītes (Calendula officinalis)	Dzeltens, oranžs	Maigi rūgti	Dekoratīvi un ārstnieciski
Kreses (Tropaeolum majus)	Oranži, sarkani	Piparaina, nedaudz asa	Lapas arī ēdamas
Vijolītes (Viola tricolor)	Dažādas	Maigi saldas	Lieliski desertos
Rudzupuķe (Centaurea cyanus)	Zilā	Maiga	Lieliski vizuāli efekti
Rozes (Rosa spp.)	Dažādas	Aromātiskas	Ziedlapiņas – tējās un ievārījumos
Lavanda (Lavandula angustifolia)	Violeta	Salds, aromātisks	Dekoratīvi un aromātiski stādījumi



Ēdamie augi publiskajos apstādījumos – ogu krūmi

Augs	Izskats	Lietojums	Dekoratīva īpašība
Upenes (<i>Ribes nigrum</i>)	Tumši ogas	Sulas, ievārījumi	Zaļš lapojums, melns ogas
Jānogas (<i>Ribes rubrum</i>)	Sarkanas, baltas ogas	Desertiem	Spilgts ogu krāsojums
Mellenes (<i>Vaccinium corymbosum</i>)	Zied pavasarī, sarkanojas rudenī	Ogas	Dekoratīvas rudens lapas
Kazenes (<i>Rubus fruticosus</i>)	Tumši augļi, vijīgas stīgas	Desertiem	Skaisti tumši augļi
Smiltsērķšķis (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	Sudrabainas lapas, oranžas ogas	Sulām	Krāsu kontrasts
Irbenes (<i>Viburnum opulus</i>)	Sarkanas ogas	Želejām	Lieliski rudens akcenti
Fizālis (<i>Physalis alkekengi</i>)	Apelsīnu "laternas"	Dekorēšanai	Žāvēti dekoratīvi augļi



Ēdamie augi publiskajos apstādījumos - **kokaugi**

Koks	Izskats	Lietojums	Dekoratīva īpašība
Ābele (Malus domestica)	Zied balti–rozā, ražo augļus	Ēdieniem, sulām	Pavasara ziedi, rudens krāsa
Bumbiere (Pyrus communis)	Balti ziedi, augļi	Desertiem	Smalks lapojums
Plūme (Prunus domestica)	Rozā ziedi	Kompotiem, ievārījumiem	Agrs ziedēšanas laiks
Ķirsis (Prunus avium)	Balti ziedi	Svaigam patēriņam	Īslaicīgi, bet skaisti ziedi
Riekstkoks (Juglans regia)	Liels, ēnains	Rieksti	Lielisks akcenta koks
Dekoratīvā ābele (Malus floribunda)	Mazas ēdamas ogas	Žāvēšanai	Zied bagātīgi, ļoti dekoratīvi

Ēdamie augi publiskajos apstādījumos - **pākšaugi un kāposti**



Augs	Izskats	Lietojums	Dekoratīva īpašība
Mangolds (Beta vulgaris var. cicla)	Lielas lapas, krāsaini kāti	Pildījumiem	Sarkani, dzelteni, oranži kāti
Sarkanlapu salāti (Lactuca sativa)	Sarkani–purpursarkani	Salāti	Krāsu kontrasts
Puravi (Allium porrum)	Garas lapas	Zupām	Strukturāls elements
Sīpoli / ķiploki (Allium spp.)	Zaļi stublāji	Ēdienos	Zied dekoratīvi
Kāposti (Brassica oleracea)	Dažādas krāsas	Ēdami	Krāšņi, ziemcietīgi
Pupiņas ar violetiem ziediem (Phaseolus vulgaris)	Vijīgas	Pākstis	Ziedi un augļi dekoratīvi



Restorānu virtuves dārzs Pavāru māja Līgatnē

- Pavāru radošā māja – kafejnīca un viesu nams, kas atvērti ikvienam apmeklētājam, vienlaikus darbojas kā **rezidence kulinārijas mākslas nozares profesionāļiem** – pavāriem, vīnziņiem, ēdienu fotogrāfiem un citiem ar ēšanas kultūru saistītiem pārstāvjiem, kuriem tuvas ir dabas veltes un bio produkti, lai veicinātu Latvijas mūsdienu kulinārijas attīstību, sekmējot tās unikālā rokraksta izveidi.
- Atrašanās vieta ļauj izmantot senos Līgatnes smilšakmens pagrabus zemnieku produktu uzglabāšanai, ļauj ēdienkartē izmantot **Gaujas nacionālā parka veltes** un jau trešo gadu ēdienkartē iekļaut sava dārza un bišu veltes.

Restorānu virtuves dārzi «The PIG»

- «Virtuves dārzs ir katras «The PIG» sirds. Tas **nosaka mūsu ēdienkartes ritmu**, vada to, ko audzējam, un iedvesmo visu, ko gatavojam.
- To, ko paši nevaram izaudzēt, mēs iegūstam no vietējiem lauksaimniekiem, zvejniekiem un lopbarības vācējiem – vienmēr 40 kilometru rādiusā.
- Dārzi ir dzīvas darba telpas, kas katru dienu no dārza nonāk mūsu šķīvī.
- Ēdienkartes **pastāvīgi mainās** – pavasara zaļumi, vasaras ogas, rudens ķirbji, ziemas krūstziežu dzimtas dārzeņi –, kas nozīmē, ka nekad nav divu vienādu apmeklējumu.
- No maigiem zaļumiem līdz ēdamiem ziediem – tas, kas aug šodien, šovakar kļūst par vakariņām.





Restorānu virtuves dārzi Restaurant Al Veluu

«Kā daļa no mūsu ģimenes tradīcijas, mēs aizrautīgi audzējam savus **sezonas dārzeņus** un **garšaugus** savā bioloģiskajā virtuves dārzā, lai varētu tos izmantot restorāna ēdienos. Produkciju, ko paši nevaram izaudzēt, vienmēr iegādājamies no vietējiem piegādātājiem, kas piedāvā vislabāko kvalitāti.

Mūsu virtuves dārzs atrodas tieši restorāna priekšā, nāciet un paskatieties, kas tur aug!»

Cēsu viduslaiku pils virtuves dārzs

2015. gada pavasarī ir izveidots rekonstruēts XVI gadsimta virtuves dārzs, kurā tiek audzēti tikai tādi dārzeņi, garšaugi un ārstniecības augi, kas Livonijā kultivēti jau pirms 500 gadiem.

Augu kolekcijā pārstāvētas vairāk nekā 60 vēsturisko kultūraugu sugas, arī viduslaikos īpaši iecienītie dārzeņi ar izteiktu garšu – pētersīļi, sīpoli un ķiploki. Tos, tāpat kā kacenkāpostus un pupas bieži vien pievienoja ikdienā gatavotajiem dārzeņu sautējumiem.

Nozīmīga vieta virtuves dārzā atvēlēta dillēm, melnajām sinepēm, timiānam, koriandram un pupumētrai.

Augi stādīti pēc saderības principa, lai viens otru sargātu no kaitēkļiem.

Pils virtuves dārzā tāpat kā viduslaikos tiek audzēti ne vien uzturā, bet arī medicīnā izmantojami augi, piemēram, ārstniecības izops, kliņģerīte un vērmele.



Zāļu sievas piezīmes

9,8 тыс. — подписчики • 9 — подписки

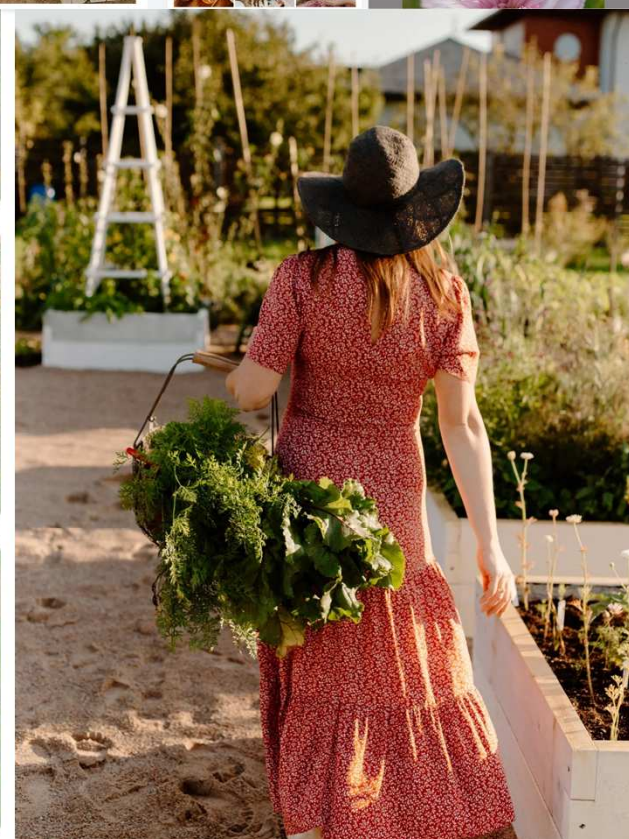
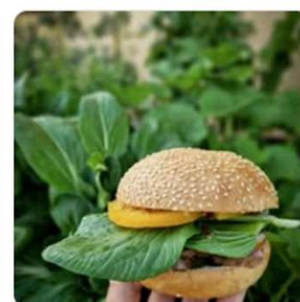
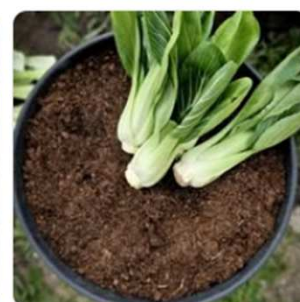
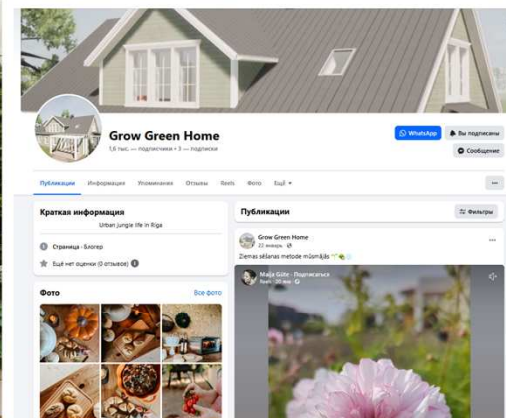
Вы подписаны

Сообщение

Поиск



Virtuves dārzu mode



Virtuves dārzu mode

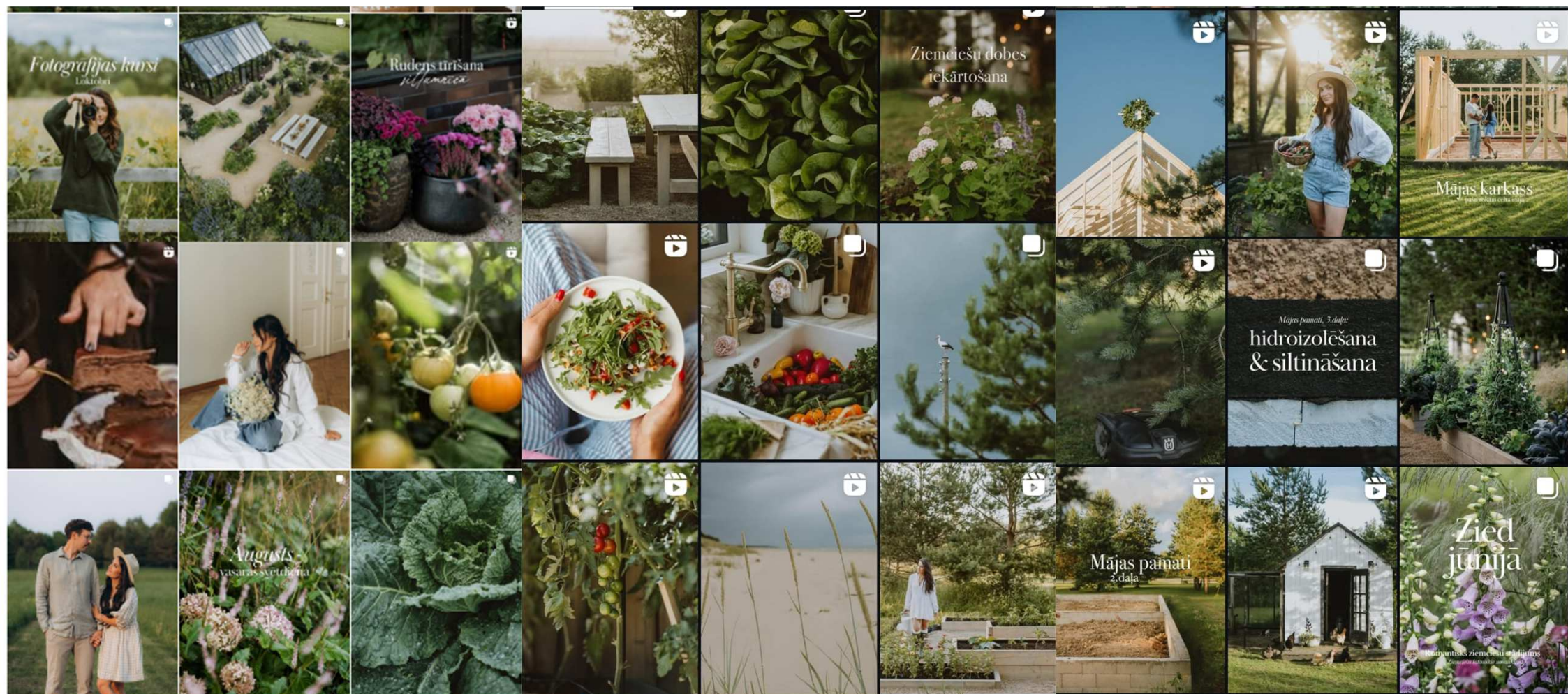


liganakts

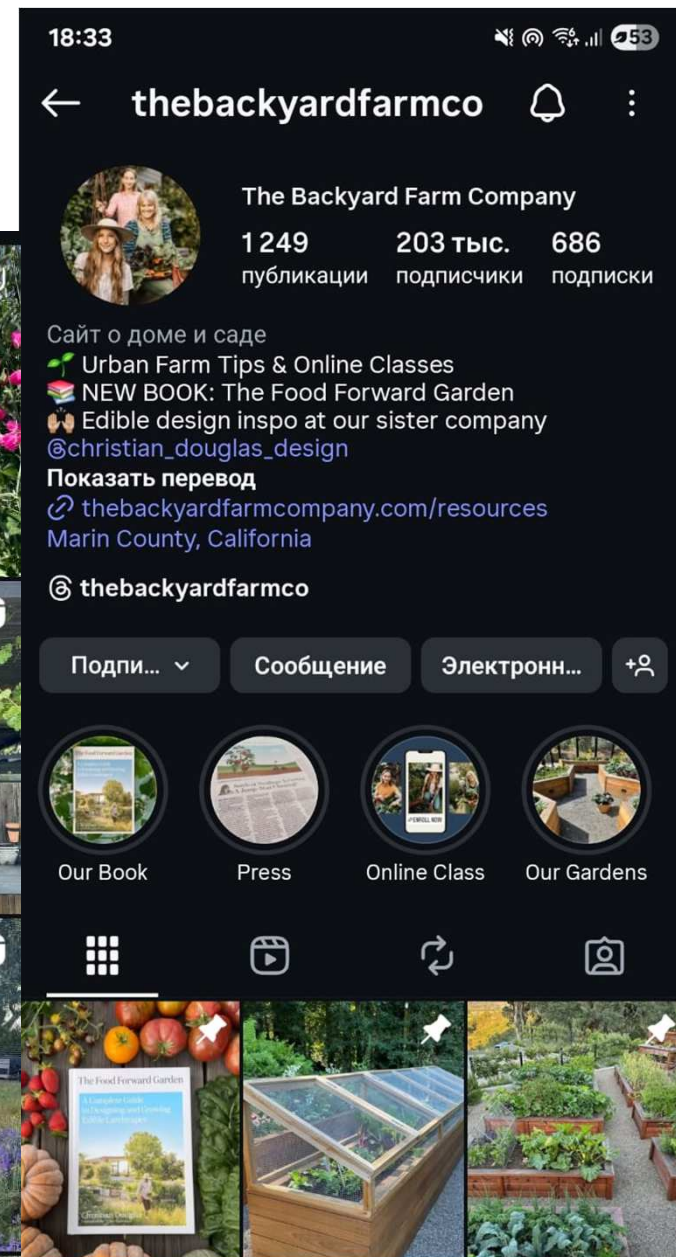
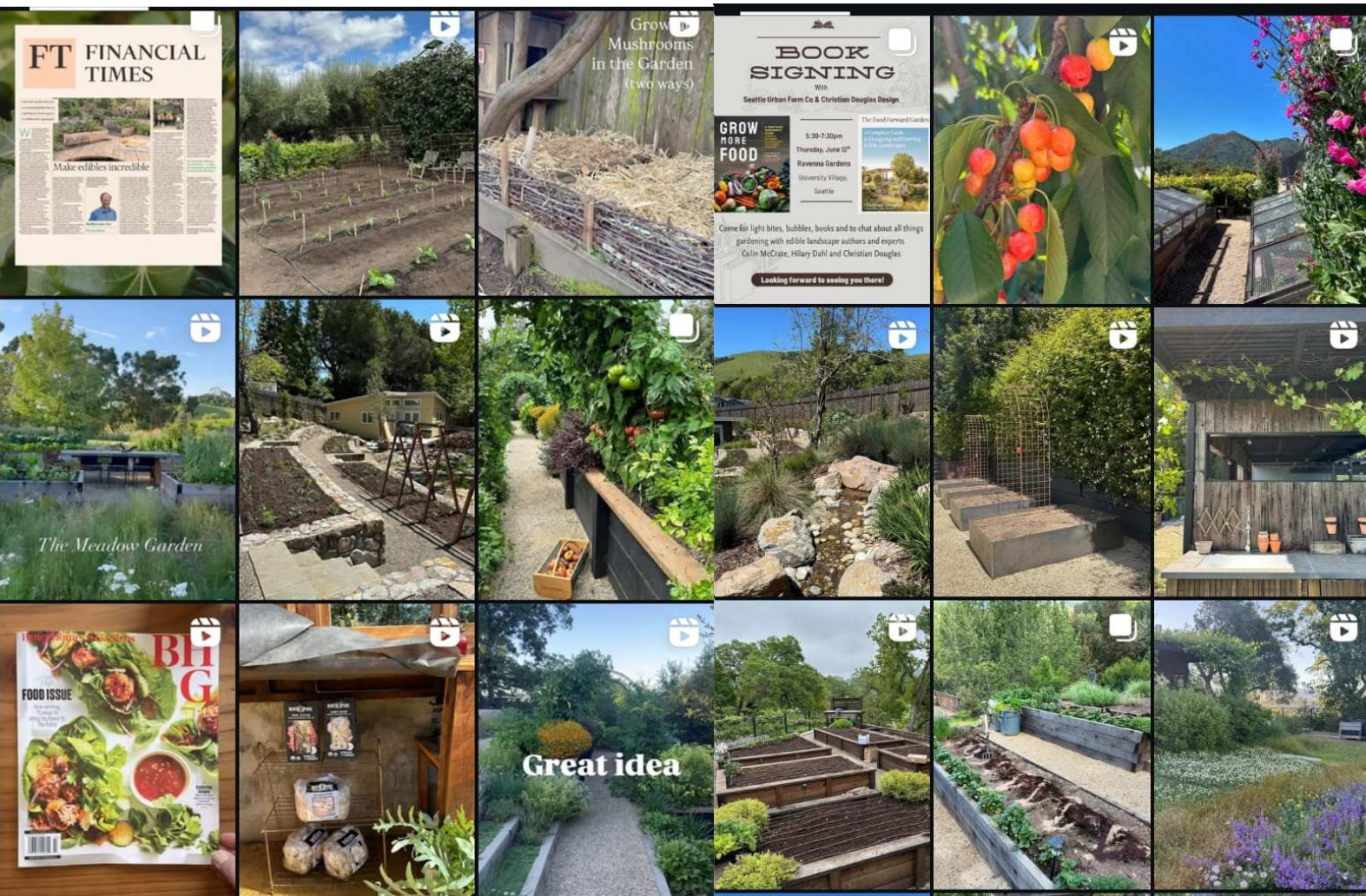
Līga Nakts 🍷 Dārzs & māja

603 posts 23.1K followers 505 following

🌿 garden • DIY • house • recipes • beauty
📺 link to my photography course (starts 01.10) 📺
📷 my photography... more



Virtuves dārzu mode



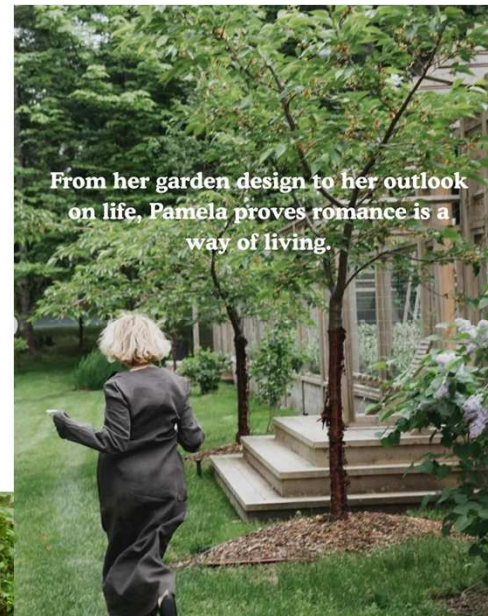
Virtuves dārzu mode

David & Victoria Beckham garden



Virtuves dārzu mode

Pamela Anderson garden



From her garden design to her outlook on life, Pamela proves romance is a way of living.

The Pamela Anderson Renaissance Started in Her Home Garden

The star shares how a new chapter of her life grew from the meditative practice of getting her hands dirty

Garšas un garšas dārzu nozīme ikdienā

- Bērniem: palīdz **attīstīt uztveri** un veicina **veselīgus ieradumus**;
- Pieaugušajiem: kulinārijas **izglītība** un gastronomiskā **pieredze**;
- Kopīga garšas pieredze **stiprina sociālos kontaktus**;
- Garšas elementi sajūtu dārzos **stimulē apetīti un rehabilitāciju**;
- Veicina **dzīves kvalitātes uzlabošanu senioriem**;



Informācijas avoti:

- National Library of medicine <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK65083/>
- Brandes R, Lang F, Schmidt R. Physiologie des Menschen: mit Pathophysiologie. Berlin: Springer; 2019.
- Menche N. Biologie Anatomie Physiologie. München: Urban und Fischer; 2016.
- Plattig KH. Spürnasen und Feinschmecker: Die chemischen Sinne des Menschen. Berlin: Springer; 1995.
- The Oral-Motor System and The Gustatory System <https://hes-extraordinary.com/the-oral-motor-system>
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neuroscience: Exploring the Brain. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Chaudhari, N., & Roper, S. D. (2010). The cell biology of taste. Journal of Cell Biology, 190(3), 285–296.
- National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2015).
- Taste Receptors and Transduction. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279408>
- National Institutes of Health (NIH), 2021; NCBI Bookshelf – Taste Disorders (2022) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557768>
- Hummel T. et al. (2017). *Taste and Smell Disorders. Deutsches Ärzteblatt International*, 114(33–34): 565–574.
- Schiffman S. S. (2018). Influence of medications on taste and smell. Food Science & Nutrition.
- Heckmann J. G. et al. (2009). Taste disorders: causes, differential diagnosis, and therapy. Dtsch Arztebl Int.
- BrainFacts.org (2012). Taste and Smell. <https://www.brainfacts.org>
- Viesturs Līguts. „Toksikoloģijas rokasgrāmata” Nacionālais Medicīnas apgāds.
- <https://www.darzaabc.lv/lv/edamie-ziedi>
- RHS (Royal Horticultural Society), 2021. Growing sour fruits and rhubarb.
- USDA Nutrient Database (2020). Acid and sugar content in fruits.
- EMA Herbal Monographs (2018). Viburnum opulus, Hypericum perforatum.
- RHS (Royal Horticultural Society), 2022. Edible Landscaping and Herbs in Ornamental Gardens.
- European Food Information Council (EUFIC), 2021. Edible flowers and herbs.FAO, 2021. Agrobiodiversity and ornamental edible plants.
- Unique Edible Landscape Inspirations to Try <https://littlehomegems.com/blog/edible-landscape-ideas/>
- Edible Landscaping <https://mygardenlife.com/garden-tips/edible-landscaping>
- <https://www.pavarumaja.lv/musu-stasts>
- <https://www.alps.archi/portfolio/pavaru-maja/>
- <https://www.thepighotel.com/eat-and-drink/kitchen-gardens/>



Noslēdzošā tēma

Projekts “Atklāj un sajūti zaļos
noslēpumus Zemgalē un Žemaitijā!
/ Green Secrets”

- Tēma “**Tauste**”

Ar cieņu, ainavu arhitekta Natalija Ņitavska
natalija.nitavska@gmail.com
+37126442753

