



mammadaba

Dzīvo Latvijas valsts mežos

Krāsu

karuseļī



"Latvijas valsts meži" un mammadaba gaida tevi ciemos!



# ŪPINATORAS

PRODUCENTS: LATVIJAS VALSTS MEŽI REŽISORS: MAMMADABA GALVENAJĀ LOMĀ: ŪPIS LOMĀS: ZVĒRI, KURI NAKTĪ NEGUĻ FONĀ: KOKU SILUETI  
SKAŅU INŽENIERIS: NAKTS KLUSUMS GAISMU OPERATORS: MĒNESS UN ZVAIGZNES TĒRPU MĀKSLINIECĒ: MAMMADABA MONTĀŽA: DABAS PLŪDUMS

KATRU DIENU BEZ MAKSAS LATVIJAS VALSTS MEŽOS



[WWW.MAMMADABA.LV](http://WWW.MAMMADABA.LV)





Kad vasaras ziedonis jau ir garām, bet ziemas miers vēl nav iestājies, ir īstais brīdis noķert dabas burvības pilnbriedu. Rudens mežā piedāvā daudz pārsteidzoša, krāšņa un garda. Aicinām saģērbties atbilstoši rudens laikapstākļiem un doties ārā! Kā šī žurnāla intervijā atgādina TV šovu un pasākumu vadītāja Dagmāra Legante-Celmiņa: “Četri gadalaiki ir Latvijas vērtība, to dažādībai ir savs unikāls skaistums.” Turklāt to var ne vien apjūsmot klātienē, bet arī paņemt uz mājām – piedāvājam idejas un iedvesmu, kā dekorēt interjeru un svētku galdu ar dabā atrodamajiem materiāliem.



Ja vēlies atklāt putnu vērošanas pasauli – arī tam piemērots brīdis ir rudens, kad putni dodas uz siltajām zemēm. Uzzini interesantus faktus par putnu migrāciju un labākajām putnu vērošanas vietām. Savukārt brīvdienu maršrutā iekļauj LVM Kalsnavas arborētumu un Tīrumnieku purva taku – šajos objektos iespējamas ne tikai ainaviski bagātīgas pastaigas. Izlasi, ko vēl interesantu tur darīt kopā ar draugiem un ģimeni!

Galū galā – rudens ir kārumnieku laiks, jo mežs aicina – nāc un mīlojies ar krāsainām, sulīgām, vitamīnu pērlēm! Kad vēders pilns, ieklausies šefpavāra Arņa Ansona padomos un saglabā vērtīgās veltes arī ziemas krājumiem.



Noderīgi:

Idejas atpūtai dabā atrodamas arī tīmeklī:  
[www.mammadaba.lv/objekti/aktivitates](http://www.mammadaba.lv/objekti/aktivitates)

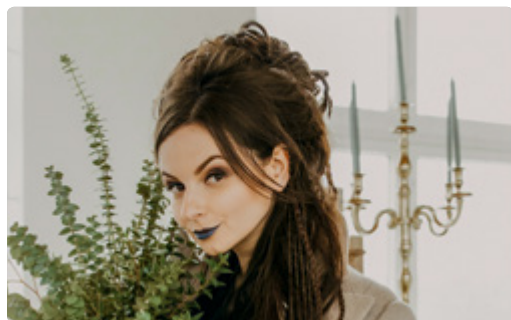


Čivini:  @mammadaba



# Mežs ienāk

## mājā



Baiba Prindule – Rence,

dekoratore

Mūsdienās dizaina tendencēs valda demokrātija, tomēr interjerā pašreiz diezgan izteikti iezīmējas kādu laiku dominējušo pelēko toņu, melnās un baltās krāsas nomaīņa uz dabas krāsām. Askētisko skandināvu krāsu un faktūru gammu izkonkurē dabas materiāli un toņu daudzveidība. Gan arhitektūrā, gan dizainā bieži tiek izcelts koks, arī neapstrādāts, raupjas detaļas. Tas sasaucas ar *hygge*, kas ir pašreiz populārs dzīves filozofijas jēdziens, ar kuru dāņi apzīmē laimi, īpašas atmosfēras uzturēšanu, mājīguma un savas labsajūtas kopšanu.



## Mežs ir miers

Baiba atzīst, ka daudz un visos gadalaikos strādā ar dabas materiāliem. Viņai nepatīk sintētiskas krāsas, tādēļ tiek novērtētas tās "dzīvās" – zemeņu un ķiršu sarkanais, pīlādžu oranžais, kastaņu šokolādes brūnais, skujuoku zaļais.

"Cilvēkiem gribas dabas un meža klātbūtni. Sevišķi mums, latviešiem, tā ir vērtība. Mežs ir miers, kas mums ir saprotams. Tas ir stāsts par mūsu identitātes kodu. Turklāt mežs mūs var gan pabrot, gan estētiski iepriecināt. Jāuzsver, ka ne visām kultūrām tas ir vienlīdz saprotams. Par to vērts painteresēties, ja plānojat uzņemt ārzemju viesus un dekorēt pasākuma vietu ar meža dekoriem," iesaka Baiba.

Dabas materiālu izmantošana ir lielisks veids, kā iegūt dekorus bez lieliem papildus izdevumiem. Turklāt tā ir gan iespēja gūt taustāmu rezultātu pastaigas laikā, gan interesantāks laika pavadīšanas veids ar ģimeni un bērniem. Tas sasauca arī ar zaļo domāšanu, minimālisma un *zero waste* jeb atkritumu neradīšanas dzīves stilu, kas pašreiz tiek popularizēts.

Rudens tradicionāli ir dabas velšu un pilnbrieda laiks gan dārzā, gan mežā. Tomēr dabas materiāli ir aktuāli un izmantojami visās sezonās. Ziemā un agrā pavasarī ilgās pēc zaļuma ir vēl lielākas. Iespējams, dažas veltes vērts saglabāt saldētavā vai gluži pretēji – sakaltēt herbārijā. Krāsainās lapas, sūnas, ķērpji, pīlādži, brūklenes un visas citas ogas, arī sēnes, mežrozītes, izskaloti koki, nokritušie zari, čiekuri, kastaņi, zīles, niedres, pat steidzīgo gājputnu atstātās spalvas. Daba pati piedāvā, jāspēj tik izvēlēties.



## Noderīgi!

Valsts mežā, kur nav norādīti kādi ierobežojumi (dabas liegums, kas atzīmēts ar ozollapu), var vākt visu, izņemot aizsargājamos augus, kā arī nedrīkst bojāt augošos kokus.



## Maģiskais trio

"Svarīgi ir nepārspīlēt ar dažādību. Iesaku turēties pie 3 elementu kombinācijas – trīs krāsas, trīs faktūras vai trīs augi. Nepārspīlēt ar dekoriem. Galda klājumam, piemēram, izvēlēties kritušus zarus, kastaņus un lina galdautu. Kastaņus var bērt stikla traukos vai glāzēs, likt tajās sveces, var izdomāt jebkādu izkārtojumu. Priede ar savām garajām skujām, zaļumu un zaru mežonīgumu ir lielisks dekoratīvs materiāls. Balts lina galdauts, liels priedes zars, vairākas baltas sveces – karalisks galda klājums. Kārtīgās zaļumu kompozīcijas lieliski sader ar ķērpju apaugušu zaru."

"Mežs ir fascinējošs savā dzīvīgumā. Ārpus tā ekosistēmas sūnas žūst, skujas nokalst, tādēļ arvien tiek domātas jaunas inovācijas, kā ķīmiski apstrādāt šos materiālus, lai ilgstoši noturētu dabiskuma klātbūtni," stāsta Baiba. Tas ir darba lauks ķīmisko tehnoloģiju nozarei, tikmēr mums paveras milzīgs radošu iespēju lauks. Tik unikāli un vienkārši – iedvesmojies, izej pastaigā, ieraugi skaisto un nes mājās, lai dabas krāsas un meža aromāts būtu tev līdzās.



# Rudens

## krāsas purvā



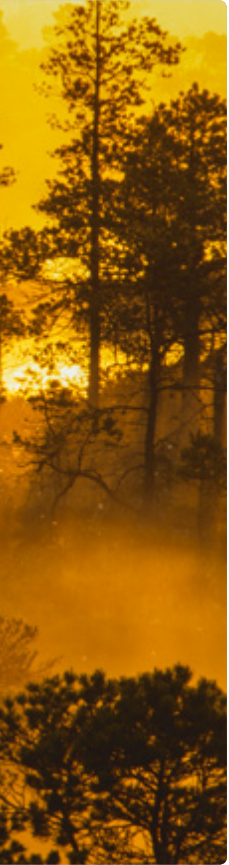
Rīga – 220 km  
Valmiera – 169 km  
Daugavpils – 117 km

### Tirumnieku purva taka

Nagļu pagasts, Rēzeknes novads



Ja plānots pabūt Latgales pusē un ir vēlme veikt ne pārāk garu, bet gana krāšņu pastaigu – izmanto iespēju noķert Tirumnieku jeb Teirumnieku purva takas maģiju rudens krāsās.



Tīrumnieku purvs un tā apkārtnē ir daļa no Lubāna mitrāja kompleksa, kas ir starptautiskas nozīmes aizsargājama teritorija. Tīrumnieku purva dabas taka atrodas Rēzeknes novadā, Nagļu pagastā starp Lubānu un Orenišu dīķiem.

Šajā purvā ir tipiska augstā purva ainava, un purva augu valsts barojas galvenokārt no lietus ūdens. Kopumā purvā uzskaitīti vairāki desmiti retu un aizsargājamu augu un dzīvnieku sugu. Tajā var apskatīt dažādu sugu grīšļus, purva vārnkāju, andromeđu, sfagnus, indīgo velnarutku, spilves, rasenes un, protams, pamieļoties ar dzērvenēm.

Taku veido koka laipas, kuru kopējais garums ir 800 metru. Tās ieskauj dzidrā un tīrā ezera ainava. Ne velti Tīrumnieku ezers ticis pie sava nosaukuma, kas radies, slavīnot tā tiro ūdeni. Vietējie iedzīvotāji stāsta, ka šo ezeru, iespējams, izveidojis nokritis meteorīts un tam ir ļoti laba aura, kas cilvēkus uzlādē ar pozitīvu enerģiju. Svaigais priežu meža gaiss, īpašais purva aromāts, iespēja ieraudzīt un mācīties atpazīt daudzveidīgo purva augu valsti, pelde ezerā, gleznainā ainava ar mazajām priedītēm – tas viss pieejams Tīrumnieku purva takā. Ainava ir satriecoša – dzidrs, tumši zils ezera ūdens, ko papildina rudenīgo krāsu purva augu ietvars.

Takas sākumā uzstādīts informatīvais stends par purva veidošanos un tajā sastopamo floru un faunu. Taka ved līdz ezera krastam, kur iekārtota atpūtas vieta. Atpakaļ no takas galapunkta var doties pa meža ceļu, kas met loku gar purva malu, tādējādi paplašinot maršrutu.

## Naktsmājas:

Ja Latgales apceļošanu plānots turpināt, pēc Tīrumnieku takas apmeklējuma pusotras stundas brauciena attālumā ir LVM atpūtas un tūrisma centrs "Ezernieki", ko var izmantot gan naktsmājām, gan dažāda veida aktivitātēm.



## Kā bagātināt purva takas pastaigu?

- *Ņem līdzi krāsas un glezno! Radi savus mākslas darbus kopā ar draugiem un ģimeni.*
- *Skaistumu var iemūžināt arī fotogrāfijās, ņemot krāšņākos skatus saullēktā vai saulrietā, kā arī sarīkojot fotosesiju ar lielisku fonu un noskaņu.*
- *Pikniks – pie ezera atrodas atpūtas terases ar soliņiem, takas sākumā ir ierīkota lapene ar ugunsкура vietu. Svaigā gaisā gan apetīte labāka, gan ēdiens gardāks.*
- *Tīrumnieku ezerā atļauts peldēties. Varbūt noslēgt peldēšanās sezonu ar īpaši ainavisku un spirtu peldi?*
- *Ezera krastā izveidotās atpūtas vietas ar skatu laukumiem ir ērtas putnu vērotājiem un tieši rudenī ezeru kā pulcēšanās vietu izmanto neskaitāmi ceļojošo putnu bari.*
- *Lai uzzinātu vairāk par purva un Lubānas ezera apkārtnes dabas bagātībām, var izmantot gida pakalpojumus.*





# Spārnotās

## atvadas



Kaspars Funts, putnu vērotājs

"Būt lielam, stipram un pārvarēt prāvus attālumus nav grūti, bet 10 līdz 30 gramus smagiem mazputniņam aizlidot līdz ziemotnēm tālu Āfrikā vai Āzijā jau ir liela māksla," norāda putnotājs un Latvijas Putnu fonda vadītājs Kaspars Funts, kas ar greznošanas metodi pēta sīkos dziedātājputnus lauku sētā Neretā.





Lai arī mūsu platuma grādos putnu rudens migrācija ilgst no jūnija otrās puses līdz novembra beigām, bet pavasara – no februāra beigām līdz jūnija sākumam, to visbiežāk pamanām tieši rudenī – septembra beigās, oktobrī, kad tādi prāvi un skaļi putni kā dzērves un zosis pamet Latviju. Rudenī migrācija ir interesanta ar iespēju vērot gan pieaugušos, gan jaunus putnus, kurus var atšķirt pēc spalvu tērpa.

Domājot par putnu migrāciju, ir pārsteidzoši apzināties, ka jaunajai putnu paaudzei pirmais ceļš uz ziemošanas vietām ir izdzīvošanas filtrs dabiskās atlases ceļā. Ja jaunais putns ir spējis aizlidot uz savu ziemošanu un pavasarī no tās atgriezties, tad tas jau ir ieguvis vērtīgu izdzīvošanas pieredzi.

Putnu orientēšanās un navigācijas spēja ir tik unikāla, ka pat no tādām tālām vietām kā Dienvidāfrika, Indija u. c. eksotiskām ziemotnēm tie spēj atlidot precīzi atpakaļ uz iepriekšējo gadu ligzdošanas vietām Latvijā, Eiropā, gan citur. Kaspars stāsta par brūnspārnu, purva un krūmu ķauķiem, lakstīgalām un citiem sīkputniem, kas atkarībā no sugas sver vien nieka 11–25 gramus, bet katru gadu apņēmīgi pārvar milzīgus attālumus un daudzus apdraudējumus migrācijas ceļā, atgriežoties ligzdot savā sētā un tuvā apkaimē gadu pēc gada.



Putniem ir savi migrācijas maršruti. Latvija atrodas uz liela putnu caurceļošanas jeb Baltās-Baltijas jūras migrācijas ceļa. Putni tālajā ceļā ne tikai izmanto iedzimtās navigācijas prasmes, bet arī dažādus orientierus, kas atbilst viņu maršrutam, piemēram, jūras krasta līniju, upes, ezerus, kalnus, dažādu teritoriju savstarpējo konfigurāciju, bet naktīs migrējošie putni – tumsā izgaismotās pilsētas. Uz šādām putnu migrācijas trasēm ir izvietotas ornitoloģiskās stacijas, kurās tiek pētīti gan migrācijas, gan daudzi citi ornitoloģijas jautājumi. Latvijā šāda liela putnu migrācijas pētniecības stacija atrodas pie jūras Rucavas novada Papē, kur tiek gredzenoti un uzskaitīti migrējošie putni.

Daļa putnu migrē naktī, tādēļ nemaz tik bieži aizlidojošos barus nepamanām. Tādi ir, piemēram, visas ļauķu sugas, strazdi, bridējputni u. c. Rītausmā šie lidoņi laižas lejā, aktīvi barojas, arī atpūšas un paguļ, un tad ir īstais brīdis tos vērot. Citas sugas, piemēram, zilītes, žubītes u. c., migrē dienā. Ir sugas, piemēram, zosis un pīles, kas migrē gan dienā, gan naktī. Putni lido pa vienam, kompaktos un izkliedētos baros. Pirms došanās ceļā tie ļoti aktīvi barojas, lai uzkrātu tauku rezerves, kas tiem kalpo par enerģijas avotu tālajam lidojumam. Arī mazputniņi, tajā skaitā čuņčiņi, kas sver vien 7 gramus, spēj bez apstājas nolidot pat vairākus simtus kilometru. Tomēr, kad enerģija beidzas, tie vairākas dienas dzīvojas uz zemes, barojoties un uzkrājot jaunas enerģijas tauku rezerves, lai lidotu tālāk.

Putnu dzīve aizrit lidojot. Dažas sugas šeit, dzimtenē, pavada tikai divarpus, trīs mēnešus gadā, piemēram, 11–13 gramus smagie krūmu ļauķi. Tomēr tie paspēj gan padziedāt, gan atrast pāri, uzvīt līgzdiņu, izperēt olas, uzaudzināt mazuļus un jau jūlija beigās vai augustā doties tālajā ceļā uz savu ziemeļi Indijā.

## Kur vērot putnus?

- Jūras piekrastē un upju grīvās
- Lielajos piejūras un iekšzemes ezeros
- Tīrumos
- Un daudz citās vietās, jo putni ir vienmēr un visur!



• *Latvijā ligzdojošie putni ziemo dažādās vietās – Āfrikā, Indijā, Dienvideiropā, Rietumeiropā un Centrāleiropā.*

• *Arī zīlītes, ko ziemā barojam, patiesībā ir migrējošie putni. Izpētīts, ka ligzdošanas apgabalos paliek pieaugušie putni, bet jaunie dodas nedaudz uz D, DR. Līdzīgi ir vārnām, dzeņiem u. c.*

• *Latvijā mīt arī nometnieki jeb putni, kas nedodas uz siltajām zemēm, piemēram – laukirbes, mežirbes, medņi, rubeņi, kraukļi, daļa zīlīšu, stērstu, dzeņu u. c.*

• *Putnu lidošanas augstums atkarīgs gan no sugas, gan no laika apstākļiem. Tas var būt no dažiem desmitiem metru virs zemes līdz vairāku kilometru augstumam. Daļa Sibīrijā ligzdojošo putnu lido pāri Himalaju kalniem sešu kilometru augstumā, bet zosis fiksētas pat 8830 metru augstumā.*

• *Lielais piekūns (caurceļošanas laikā reti sastopams Latvijā), pikejot uz medījumu, var sasniegt ātrumu 320 km/h.*

• *Jūras zīriņi (nelielā skaitā ligzdo arī Latvijā), lidojot no savām ligzdošanas vietām Arktikā uz ziemoznēm Antarktikā, vienā gadā rudens un pavasara migrācijas laikā nolido 68 līdz 74 tūkst. kilometru.*

• *Sarkanā puskuitala (migrācijas laikā sastopama Latvijā), kas tika aprīkota ar satelītraidītāju, no ligzdošanas vietas Aļaskā uz ziemošanas vietu Jaunzēlandē 9 dienās bez apstājas un nosēšanās nolidoja 11 500 kilometru.*





# Krāsas



Rīga: 140 km  
Valmiera – 119 km  
Daugavpils – 122 km

Latvijas valsts mežu

## Kalsnavas arborētums

"Ogu īves", Jaunkalsnava, Kalsnavas pagasts,  
Madonas novads, LV-4860

☎ 27841099 @ arboretums@lvm.lv



# māca

Viena no plašākajām, skaistākajām un izzināšanas vērtajām vietām ir Kalsnavas arborētums, kas tiek dēvēts arī par Latvijas trešo botānisko dārzu. Tas atrodas Madonas novada Jaunkalsnavā un ir unikāla vieta Latvijā, kurā vienkopus apskatāmi dabas retumi no visas pasaules. Tajā ir lielākā dekoratīvo koku un krūmu kolekcija Austrumlatvijā ar aptuveni 4200 dažādībām. LVM Kalsnavas arborētuma kopējā platība ir 143,96 hektāri, no kuriem koku un krūmu stādījumi aizņem 98 hektārus.

Lieliska vieta pastaigai ainaviski bagātā vidē jebkurā gadalaikā. Ar atpūtas vietām maltītēm pie ūdens, ar 25 metru augsto skatu torni, kurā pēc pastaigas no augšas vēlreiz pārskatīt redzēto, kā arī novērtēt krāšņo panorāmu, cik vien tālu sniedzas skats. Iespēja uzzināt, ieraudzīt, apskatīt un novērtēt, kā arī piedalīties daudzveidīgās aktivitātēs gan bērniem, gan pieaugušajiem!



## Zaļā pagalma skola

Tā ir izveidota LVM vides izglītības programmas "Izzini mežu" ietvaros un noris visa mācību gada garumā. Paredzēta dažāda vecuma skolēniem, arī pirmsskolas vecuma bērniem. Te var izziņāt dabā notiekošo, iepazīt bioekonomikas principus un izprast mežsaimniecības nozīmi. Mācību priekšmeti tiek piedzīvoti dabā – atjautīgu uzdevumu un āra mācību spēļu veidā. Skolēni var iejusties meža pētnieku un noslēpumu atklājēju lomā. Piedāvātās āra mācību spēles pēc tam var izmantot arī savu skolu pagalmos.

## Raganu slotu balle

LVM Kalsnavas arborētums sadarbībā ar Nacionālo botānisko dārzu no 1985. gada apzina neparastas kokaugu formas Latvijas parkos un mežaudzēs. Šos retumus sauc par vēja jeb raganu slotām un no tiem ievāc potzarus, spraudņus, čiekurus, lai veidotu jaunas skuju koku formas un šķirnes, kas papildinātu arborētuma kolekciju. Par godu šiem dabas retumiem un jaunajām šķirnēm, kas no tām izveidotas, LVM Kalsnavas arborētumā ir izveidota jauna tradīcija: aktīvās sezonas noslēguma pasākums "Raganu slotu balle", kura plānota arī 2018. gada oktobrī. Pasākuma programma tiek veidota, lai popularizētu un atgādinātu par videi draudzīgas rīcības un resursu ilgtspējīgas izmantošanas principiem, tos ietverot aktīvās un radošumu raisošās nodarbēs. Plānota diskusija par un ap slotām, kas ļaus noskaidrot, kas tad īsti ir "raganu slotas". Iespēja uz vietas izgatavot gan slotu, gan dažādus citus akasesuārus rudens noskaņās. Būs arī kopīgs ugunskurs, kas izgaiņās rudenīgo drēgnumu, sildošās zāļu tējas un veselības dzērieni, kā arī kopīga zupas gatavošana uz ugunskura.

## LVM Meža ekspedīcija

Projekts, ko AS "Latvijas valsts meži" īsteno kopā ar Latvijas Universitātes Starpnozaru izglītības inovāciju centru un AS "Latvijas Finieris", pieejams arī LVM Kalsnavas arborētumā – te 6. klašu skolēni visa mācību gada garumā var pieteikties un doties izglītojošā vides izziņas pārgājienā. Ekspedīcija ietver aptuveni 2 kilometrus garu izglītojošu pārgājieni ar 10 meža izziņas pieturām pieredzējušu mežsaimnieku vadībā. Pasākuma saturs veidots atbilstoši 6. klašu dabaszinību mācību programmai. Tās dalībnieki saprot, kā dabas zinībās iegūtās zināšanas izmantojamas ikdienas dzīvē, apzinās cilvēka ietekmi uz meža ekosistēmu.

## Meža zināšanu diena

Pirms aktīvo skolas gaitu sākšanas, kad katram ģimenes loceklim ir daudz mazu un lielu darbu, arborētums 1. septembrī aicina ģimenes pavadīt aktīvu dienu dabā. Ikvienu ģimene, vārda visplašākajā nozīmē, aicināta atraktīvi, aizraujoši un izzinoši iesaistīties dažādās aktivitātēs – stafetēs par un ap mežu un kopīgā laika pavadīšanā pie ugunskura. Seko līdzi informācijai un piesaki savu ģimeni!

**Noderīgi!**

Uzzini aktuālāko par norisēm LVM Kalsnavas arborētumā!  
 LVM Kalsnavas arborētums





# Mežs

## veselībai



Gan rudens sākums, gan tā pilnbrieds ir pats dāsnākais periods mežā – savu ražu dāvā aromātiskās, gardās un augstvērtīgās ogas. Imūnsistēmas stiprināšanai, saaukstēšanās un dažāda veida iekaisumu ārstēšanai, vitamīnu un minerālvielu rezervēm – tie ir galvenie veselīgie ieguvumi, ko sniedz ogas. Tās iesaka izmantot svaigā veidā, spiest sulā, kā arī kaltēt vai saldēt, lai mielotos un stiprinātu veselību arī ziemā. Kāri vācot ogas, der atcerēties, ka arī to lapas un stublāji ir vērtīgi, vien nepieciešams iepriekš izpētīt, kad un kā tos pareizi ievākt.



## Sārtvaidzes dzērvenes

Ogas nogatavojas septembrī. Atrodamas purvos un purvainos priežu mežos. Tās ir vienas no visvairāk cildinātajām ogām – ne tikai dabīgs enerģijas avots un jaunības paildzinātājs, bet satur daudz minerālvielu, kā arī C, P un B vitamīnus. Tām ir antibakteriāla iedarbība, pretrodzīga efekts, palīdz pret dažāda veida iekaisumiem, mazina holesterīna līmeni, palīdz ādas problēmām, normalizē asinsspiedienu. Plaši izmantojamas kulinārijā, gan desertos, gan pamatēdienos un dzērienos.

## Aromātiskās meža avenes

Augļi nogatavojas jūlija beigās, augustā. Avenes aug mežu izcirtumos un mežmalās. Ļoti aromātiskas, ar izsmalcinātu garšu. Satur organiskās skābes, C un B grupas vitamīnus. Nenoliedzami veselīgas – gan imunitātes nostiprināšanai, gan dažādu saaukstēšanās slimību ārstēšanā. Aveņu tēju izmanto temperatūras pazemināšanai, augšējo elpceļu saslimšanas ārstēšanai, arī kā pretiekaisuma līdzekli.

## Rūgtieni sulīgās brūklenes

Nogatavojas jūlija beigās, augustā. Brūklenes sastopamas galvenokārt sausos priežu mežos, izcirtumos un purvos uz ciņiem. Sevišķi gardas tās aug priežu jaunaudzēs. Ogas satur organiskās skābes, vitamīnus A, B, E un C, dažādas minerālvielas. Brūkleņu sēkliņās satur arī Omega 3 taukskābes. Brūklenes izmanto saaukstēšanās profilaksei un ārstēšanai. Tās pazemina asinsspiedienu, attīra organismu, veicina ēstgribu. Ogas tiek izmantotas arī skaistumkopšanā.

## Košās pīlādžu pērles

Pīlādzis aug lapu koku vai jauktos mežos, mežmalās. Ogas ievāc septembrī, oktobrī. C vitamīna, karotīna un dzelzs daudzums pīlādžogās piešķir tām īpašu vērtību, tāpat tās satur A un P vitamīnu, organiskās skābes, kā arī aminoskābes. Tomēr daudz svaigu ogu patērēt nav ieteicams, tās jāiekļauj uzturā pēc atbilstošas apstrādes (jāblanšē karstā sālsūdenī vai jāpatur saldētavā). Pīlādžogas uzlabo atmiņu, tās izmanto mazasinības, kā arī dažādu iekšējo orgānu slimību ārstēšanā, organisma attīrīšanā, palīdz cīnīties ar nogurumu un depresiju.

## Samtaini zilās mellenes

Tās nogatavojas jau jūlijā. Visbiežāk atrodamas priežu mežos, arī cita veida mežos, purvos un izcirtumos. Spēcīgs antioksidants, kas palīdz nosargāt un atjaunot šūnas. Labvēlīgi iedarbojas uz redzi. Sakārto gremošanas sistēmas darbību, uzlabo vielmaiņu. Palīdz pret mazasinību, reimatismu, samazina cukura līmeni asinīs, veicina smadzeņu darbību, kavē novecošanos.





# Rudens

## meža receptes



Arnis Ansons, šefpavārs

Arnis Ansons gatavo arī TV ekrānā un vada gatavošanas meistarklases, akcentē tīru, sezonālu un lokālu ēdienu, kur galvenajā lomā ir produkti un to kvalitāte. Gatavo ar prieku, azartu un cieņu pret cilvēkiem.

Rudeni var savārit arī marmelādē! Ja pavārmāksla nav sveša lieta, tad vērts izmēģināt šīs vienkāršās, bet interesantās receptes, ko piedāvā pavārs.





## Pīlādžu un apelsīnu ievārījums

Pīlādžogas novāra stiprā brūnā cukura sīrupā, pievieno svaiga timiāna zariņu un pierīvē kārtīgu karoti apelsīnu mizas. Pavāra un liek burkā. Lieliski piestāv pie meža un pīles gaļas.

*Nepieciešams:*  
1 kg pīlādžogu,  
500 g brūnā cukura,  
50 ml ūdens,  
2 apelsīni,  
timiāns.

## Dzērveņu, sarkanvīna un rozmarīna marmelāde

Dzērvenes kopā ar rozmarīna lapiņām novāra palmu cukura sīrupā, pievieno sarkanvīnu un turpina vārīt, kamēr marmelāde novārījies līdz ievārījuma konsistencei. Masu izberž caur sietu, pievieno izkausētu želatīnu un izklāj paplātē. Paplāti ievieto ledusskapī, lai masa sastingst. Kad masa sastingusi, to sagriež gabaliņos un apviļā cukurā.

*Nepieciešams:*  
1 kg dzērveņu,  
300 g palmu cukura,  
250 ml sarkanvīna,  
30 g želatīna,  
30 g ūdens,  
10 g rozmarīna.

Arnis Ansons atgādina par diviem labākajiem ogu saglabāšanas veidiem:



## Kaltēšana

Speciālā kaltētājā, vai pēc vecmamma metodes uz krāsniņas – nav tik būtiski. Galvenā īpašība ir tā, ka oga zaudē lielu daudzumu ūdens, saglabājot 99% uzturvielu. Kaltētas ogas lieliski var izmantot tējās, mērcēt dažādās sulās un vārīt mērcēs, ievārījumos un izmantot dažādos pildījumos.

## Saldēšana

Šajā procesā gan krietni vairāk zūd uzturvielas, saglabājot līdz 70%. Svarīgi ievērot ogu saldēšanu ne-lielos daudzumos, ne vairāk, kā vienā slānī, lai tās netiktu saspiestas, neatsulotos un saglabātu savu dabīgo stāvokli. Ieteicams saldēt ogas saldētavas tālākajā stūrī, lai nodrošinātu zemāku un nemainīgāku temperatūru. Kad ogas kārtīgi sasalušas, tās var sabērt kastītēs, lai ekonomētu vietu.

## Noderīgi!

Latvijas mežos sēnes, ogas, riekstus un ārstniecības augus drīkst ievākt ikviens, ja vien nav izliktas ierobežojumu zīmes, kas norāda, piemēram, uz dabas liegumu.



# Sajust

# mežu



Dagmāra Legante-Celmiņa,

TV raidījumu un pasākumu vadītāja, fotogrāfe

"Bērnībā ar vecākiem devāmies sēņot uz visu dienu, ar līdzpaņemtām maizītēm un termosu, lai piesēstu uz celma un pamielotos. Vecvecāki dzīvoja Vecdaugavā, un turpat netālu gājām uz mežu, pa takām, kur varēja gan briežus, gan stirnas satikt. Man ļoti garšo sēnes – gan sēņu mērce, gan vārīti podiņi ar sāli. Bērnībā pie katla stāvēju blakus un nepacietīgi gaidīju, kad varēs ēst."

"Mums ģimenē visi tādi ašie, ja pāris minūtēs sēnes nav atrastas, tad grib mest mieru. Es vēlos tā mierīgi, bez steigas, relaksēties, pabūt mežā, un tā, starp citu, tās sēnes pameklēt. Bērnībā gan es domāju – jo vairāk, jo labāk, un pat šmaucos sēņu lasīšanā. Kamēr brālis neskatījās, paņēmu beku no viņa groza, aizgāju tālāk, ieliku sēni sūnās un izlikos, ka esmu atradusi."

## Baudītāja, nevis pētniece

Dagmāra atceras, ka laikā, kad dzīvojusi Amerikā, tieši mežs bija viena no lietām, kas pietrūka. "Lai gan, tur dzīvojot, pie okeāna bija neliels priežu mežs un pat okeāna smarža tur atgādināja Baltijas jūru, tomēr ilgojos pēc īpašās Latvijas dabas sajūtas."

Dagmāra atzīst, ka, lai gan sēnes viņa pazīst diezgan labi, tomēr par dabas pārzinātāju un pētnieku sevi nesauktu. "Drīzāk esmu izbaudītāja. Man svarīgi nevis izpētīt, bet sajust. Daudzveidīgās skaņas, ko var saklausīt mežā, ne tikai putnu dziesmas. Tā ir arī čiekuru un zaru kraukšķēšana zem kājām. Un meža smarža, kas ir tik ļoti atšķirīga dažādos laika apstākļos, piemēram, karstā saulē un tikko pēc lietus. Un sarkans vai tumšzils ogu paklājs, kad mellenes un brūklenes salasīt vēderā. Jo visgaršīgāk ir no krūma. Grozus pielasīt nav pacietības, un arī ziemas krājumu gatavošanas kāre mani vēl nav piemeklējusi." Dagmāra ir pārliecināta, ka mežs noteikti ir Latvijas bagātība, par ko mums ir jārūpējas, pareizi jāaudzē un jākopj.

## Tērvete kā otrās mājas

"Ar bērniem braucam tur atkal un atkal, vairākas reizes gadā. Tā ir unikāla pastaigu vieta, kur var izdomāt savus stāstus. Bērni labprāt pieņem radošuma un fantāzijas spēles noteikumus," Dagmāra, kura pati ir mamma divām meitām (ģimenē aug arī vīra Normunda dēli no iepriekšējās laulības), stāsta, ka viņas ģimene LVM dabas parkā Tērvetē ir sastopama katru gadalaiku. Tam tiek veltīta vismaz puse no dienas, kad Rūķu ciemā allaž tiek pārbaudīts, vai mājiņās vēl var ielīst, vai loģi atveras un aizveras. Tiek uzdoti jautājumi – kur ir tie rūķi, kāpēc nav mājās un ko dara rūķu mamma. "Bērniem tur patīk pilnīgi viss, gan plašais atrakciju laukums, gan Annas Brigaderes pasaku varoņi, gan Raganas māja un diskusijas par negaršīgo krupju zupu, ko dod nepaklausīgiem bērniem. Ziemā bērni gatavoja putnu būrīšus."

Stāstot par aktivitātēm ar bērniem, Dagmāra atzīst, ka tās vienkāršās lietas ir nepelnīti aizmirstas un patiesībā ļoti foršas un iepriecinošas, atliek vien nedaudz padomāt un ļauties. Viņa pati gribētu saņemt ziemā saorganizēt pārgājienu mežā un pikniku ar desiņu cepšanu ugunskurā. "Vēl mums ļoti patīk jūra, kāpas, smiltis. Nesen bijām Mazirbē, mājiņā bez televizora, kas sākotnēji bērniem radīja apmulsumu. Bet drīz vien tika atrasti čiekuri un citas dabas veltes, un bērni paši izdomāja savas spēles."

## Daba ir labākais fons un apgaismojums

Dagmāra ir zināma arī kā talantīga fotogrāfe. "Kad gaidīju pirmo meitiņu, man pašai bija foto sesija mežā. Daba un mežs piespēlēja ļoti skaistus mirkļus, vējš sakārto matus, saules gaisma piedāvā dažādību. Man ļoti patīk fotografēt dabā, jo tā sniedz plašu fonu izvēlei. Katra bilde ir pilnīga – savs stāsts, dabīga gaisma, pareizas ēnas. Jebkurš elements iedod noskaņu – vītenis, koks, sūnas, lapas un viss kopā. Tas ir interesanti un aizraujoši gan fotogrāfam, gan modelim."

Dagmāra stāsta, ka lietus dēļ atcelta kāda foto sesija, taču nākamreiz ir jāpamēģina – tas būtu interesants papildus efekts. "Tieši atrodoties brīvā dabā, viens un tas pats modelis var iegūt pilnīgi citu raksturu – no romantiska līdz mistiskam. Tā ir iespēja radīt bildes, kurās ir netaustāma enerģija. Dabā ir labākais apgaismojums, krāsas, faktūras, fons, noskaņa un iedvesma," ir pārliecināta Dagmāra. Viņa apstiprina, ka turpinās ne tikai fotografēt dabā, bet arī iepazīt vēl neapmeklētās vietas. "Tik daudz kas vēl ir neizzināts, bet interesants un iepazīstams tepat Latvijā. Sevišķi tādēļ, ka mums ir četri gadalaiki, tik atšķirīgi un unikāli. Daudziem pasaulē tādas ikgadējas dabas pārvērtības nav dotas. Tas ir mūsu brīnums."



# AS "LATVIJAS VALSTS MEŽI" VIDES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU DALĪBNIKU

2017. gadā



EKOPROGRAMMA  
"ČŪKMEŅA DETEKTĪVI"  
BĒRNU DĀRZIEM

159  
Grupiņas

4497  
Bērni



MAMMADABA  
MEISTARKLASE  
(1. – 6. KLASEI)

469  
Klases

121  
Skolas

7689  
Bērni



MEŽA OLIMPIĀDE  
7. – 9. KLASEI

49  
Klases

296  
Bērni



INTENSĪVĀS MEŽA  
EKSPEDĪCIJAS  
6. KLASĒM

188  
Klases

47  
Skolotāji

135  
LVM  
darbinieki

144  
Stundas

1952  
Bērni



LVM BIOEKONOMIKA  
SKOLA 10. – 12. KLASĒM

75  
Bērni

42 000  
Bērnu izveidoto  
video skatījumi



TĀLĀKIZGLĪTĪBAS  
PEDAGOGU  
KURSI

15 000  
Apmācīti bērni

155  
Skolotāji



LVM MEŽA  
STIPENDIJAS

10  
Studenti

LATVIJAS VALSTS MEŽI

KOKSNE • STĀDI • ATPŪTA