

Garšaugu raksturojums un ietekme

| | |
|---|---|
| <p>Majorāns <i>Origanum majorana</i></p> | <p>Izcelsmes vieta ir Kipra un Turcija, Latvijā pārsvarā viengadīgs, līdz 50 cm augsts krūms, nelielas lapas, sīki ziedi sārti violetā krāsā, zied no jūnija līdz septembrim, sīkas sēklas, gremošanu veicinošs, spazmolītiska, nomierinoša iedarbība, plaši izmantots kulinārijā</p> |
| <p>Rozmarīns <i>Rosmarinus officinalis</i></p> | <p>Daudzgadīgs, mūžzaļš, Vidusjūras reģiona augs, krūms ar kokainu stublāju, smalkas, adatveida lapas, spazmolītiska, antibakteriāla un pretsāpju iedarbība, gremošanu un asinsriti veicinošs, plaši izmantots kulinārijā</p> |
| <p>Salvija <i>Salvia officinalis</i></p> | <p>Vidusjūras reģiona augs, aptuveni 50 cm augsts puskrūms, stāvs, zarains</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>stumbrs, iegarenas, ar matiņiem klātas lapas, zied jūnijā, jūlijā ar zili violetiem ziediem, pretsēnīšu, antiseptiska un diurētiska iedarbība</p> |
| <p>Timiāns <i>Thymus vulgaris</i></p> | <p>Eiropas dienvidos izplatīts augs, saukts arī par māršilu, 15-30 cm augsts, mūžzaļš puskrūms, antiseptiska, antibakteriāla, nomierinoša iedarbība, izmanto pret bezmiegu, plaši izmantots kulinārijā</p> |
| <p>Cirtainais pētersīlis <i>Petroselinum crispum</i></p> | <p>Divgadīgs augs, ziedi un sēklas nobriest tikai otrajā gadā, burkānam līdzīga sakne, plaši izmantots latviskā virtuvē, palīdz nieru un urīnceļu slimību ārstēšanā, gremošanas sistēmu veicinoša un antiseptiska iedarbība</p> |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Estragons <i>Artemisia dracunculus</i></p> | <p>Plaši izplatīts augs, 70-100 cm augsts, zied sīkiem, dzeltenīgiem ziediem, populārākā ir franču šķirne, plaši izmantots kulinārijā, gremošanu veicinoša, aknu un nieru slimības ārstējoša ietekme, izmantojams kukaiņu atbaidīšanai</p> |
| <p style="text-align: center;">Kliņģerīte <i>Calendula officinalis</i></p> | <p>Viengadīgs augs, zied lieliem, oranžiem ziediem visu vasaru, kulinārijā izmanto kā krāsvielu, jo satur daudz karotīna, plaši izmanto medicīnā kā tinktūru, tēju, pulveri, gremošanu veicinoša, antiseptiska, baktericīda un sāpes remdinoša ietekme</p> |
| <p style="text-align: center;">Ārstniecības melisa <i>Melissa officinalis</i></p> | <p>Daudzgadīgs, mētru grupas augs, 70 -150 cm augsts, balti ziedi, pievilina bites, izmanto tējā un saldējuma gatavošanā, piemīt pretvīrusu antibakteriālas</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>īpašības, spazmolītiska, nomierinoša ietekme</p> |
| <p>Ķiploki <i>Allium sativum</i></p> | <p>Daudzgadīgs, sīpolu dzimtas augs, 20-100 cm augsts, antibakteriāls līdzeklis, imūnsistēmu stiprinoša ietekme, galvenokārt izmanto zem zemes augošo daļu, plaši izmantots kulinārijā un medicīnā, vēdera uzpūšanos mazinoša, asinsspiedienu pazeminoša ietekme, palīdz pret cērmēm, mitoloģijā aizsargā no vampīriem</p> |
| <p>Piparmētra <i>Mentha x piperita</i></p> | <p>Daudzgadīgs, mētru ģints augs, stāvs, zarains 30-80 cm augsts, jūlijā, augustā zied gaiši violetiem ziediem, satur mentolu, plaši izmantots parfimērijā,</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>medicīnā un pārtikas ražošanā, spazmolītiska, sāpes mazinoša, asinsriti un gremošanu veicinoša ietekme, atkarībā no koncentrācijas var būt gan tonizējoša, gan nomierinoša</p> |
| <p>Baziliks <i>Ocimum basilicum</i></p> | <p>Viengadīgs augs, zied visu vasaru, antibakteriāla, spazmolītiska ietekme, griežot ar nazi zaudē koši zaļo krāsu, īpaši plaši iecienīts Vidusjūras reģionā, kulinārijā izmantojams tikai svaigā veidā, galvenā pesto sastāvdaļa, sastāvā esošās ēteriskās eļļas aizbiedē kaitēkļus</p> |
| <p>Dilles <i>Anethum graveolens</i></p> | <p>Čemurziežu dzimtas augs, Latvijā viens no plašāk audzētajiem garšaugiem, spazmolītiska, pretiekaisuma, gremošanu veicinoša ietekme</p> |

