

LAZDYNAS



PAPRASTASIS LAZDYNAS (*CORYLUS AVELLANA L.*) – DAUGIASTIEBIS, STATUS, LAZDYNINIŲ ŠEIMOS KRŪMAS IR MEDIS, KURIS UŽAUGA 2 – 10 METRŲ AUKŠČIO. AUGA MIŠKUOSE, PAMIŠKĖSE, SODYBOSE. LAZDYNAS GERIAUSIAI AUGA ŠILTOSE VIETOSE, KUR YRA PAKANKAMAI DRĖGMĖS IR DERLINGOS DIRVOS. DAŽNIAUSIAI JĮ GALIMA RASTI LAPUOČIŲ MIŠKUOSE, KUR PUIKIAI SUTARIA SU KAIMYNAIS, TOKIAIS KAIP AŽUOLAI, GUOBOS IR KLEVAI. LAPAI ŠIEK TIEK ŠIURKŠTI LIEČIANT, OVALŪS SU MAŽAIS DANTUKAIS BEI AŠTRIAIS GALIUKAIS IŠILGAI KRAŠTO. LAPAI VASARĄ ŽALI, RUDENĮ GELTONI.

LAZDYNO ŽIEDAI



ŽIEDAI YRA VYRIŠKIEJI
IR MOTERIŠKIEJI.

VYRIŠKIEJI ŽIRGINIAI
GELTONI.

MOTERIŠKIEJI SU
RYŠKIAI RAUDONOMIS
PURKOMIS IR YRA VOS
ĮŽIŪRIMI.



LAZDYNO VAISIAI

LAZDYNAI UŽAUGINA VAISIUS, VADINAMUS LAZDYNO RIEŠUTAIS, KURIUOSE YRA DAUGIAU NEI 50% ALIEJAUS, TAIP PAT BALTYMŲ IR CUKRŲ. ŠIS ALIEJUS NAUDOJAMAS MAISTUI IR DAŽAMS GAMINTI, KONDITERIJOS PRAMONĖJE KEPINIAMS, SALDAINIAMS, ŠOKOLADUI, LEDAMS, KREMAMS GAMINTI.

BE TO, RIEŠUTAI NAUDOJAMI IR KOSMETIKOJE – ODOS, PLAUKŲ PRIEŽIŪROS PRIEMONĖMS GAMINTI. IŠ IŠSPAUDŲ DAROMA CHALVA, O LAPAI IR ŽIEDAI NAUDOJAMI MEDICINOJE.

LAZDYNO RIEŠUTAI SKINAMI VASAROS PABAIGOJE ARBA ANKSTYVĄ RUDENĮ, KAI KEVALAS PARUDUOJA. TAI YRA LABAI ILGAAMŽIAI AUGALAI, GALINTYS GYVENTI KELIS ŠIMTMEČIUS.

MAISTINĖ VERTĖ 100 GRAMŲ LAZDYNŲ RIEŠUTŲ:

KALORIJOS - 658 KCAL

ANGLIAVANDENIAI - 22,98 G

RIEBALAI - 52,99 G

BALTYMAI - 14,89 G

VITAMINAS B1 - (42%) 0,480 MG

VITAMINAS B2 - (13%) 0.160 MG

VITAMINAS B3 - (21%) 3,191 MG

VITAMINAS B6 - (42%) 0,550 MG

KALCIS - (44%) 441 MG

VARIS - (60%) 1,200 MG

GELEŽIS - (24%) 3,12 MG

MAGNIS - (66%) 235 MG

MANGANAS - (362%) 7.600 MG

FOSFORAS - (59%) 411 MG

KALIS - (16%) 738 MG

NATRIS - (0%) 2 MG

CINKAS - (22%) 2,06 MG



RIEŠUTO ŽIEDAI



LAIMIS VILKONČIUS „RIEŠUTŲ ŽYDĖJIMAS“

1. SU MAŽU VAIKELIU
KARTĄ VAIKŠTINĖJAU,
2. RIEŠUTE, RIEŠUTE,
KAS TAI PER ŽIEDELIS,

RIEŠUTUS PRAŽYDUSIUS
PRIE NERIES REGĖJAU.

MAŽUTĖLIS, RAUSVAS
LAZDYNŲ SPURGELIS.

3. ŠITOKIO RAUSVUMO
NIEKUR NEMAČIAU,
LAZDYN, LAZDYNĖLI,
TU ŽYDĖK LĖČIAU.

4. PAŽIŪRĖK, VAIKELI,
KAS JO PER MAŽUMAS,
KAS JO PER
GRAŽUMAS,
KAS JO PER LĖTUMAS.

LAZDYNAS (CORYLUS) - LIETUVIŲ KALBOJE TURINTIS DAUG SINONIMŲ:
**LAZDA, LAZDENIS, LAZDŲ MEDIS, RIEŠUTLAZDA, RIEŠUTAS, LAZDŲ
KRŪMAS.** AUKŠTAITIJOJE IR ŽEMAITIJOJE DAUG KAIMŲ PAVADINTA
LAZDYNŲ, LAZDYNĖLIŲ, LAZDYNĖS, LAZDINIŲ, LAZDYNISKIŲ IR PANAŠIAIS
VARDAIS. ĮDOMU, KAD JOKS KITAS KRŪMAS NETURĖJO SAVO GLOBĖJO, TIK
LAZDYNAS BUVO LAZDONOS (RIEŠUTŲ IR LAZDYNŲ SERGĖTOJOS BEI
VAISINGUMO DEIVĖS) SAUGOMAS.

TIKĖTA JO ANTGAMTINE GALIA:

PO LAZDYNŲ PASISLĖPUSIO VELNIO NET PERKŪNO KULKOS NEPAIMA.
LAZDYNŲ ŠAKELĖMIS ŽMONĖS APKAIŠIODAVO LANGUS IR TIKĖDAVO, KAD
TADA Į NAMŲ NETRENKS PERKŪNAS. DAUG DAINŲ, MĪSLIŲ JO GARBEI
SUKURTA, PAVYZDŽIUI, „DVYLIIKA BROLIŲ RANKOM SUSIKIBĖ“.

PRINOKĖ RIEŠUTAI PATYS KRENTA ŽEMĖN. KEVALO TVIRTUMĄ BANDO
GENIAI, KRYŽIASNAPIAI. KĄ JAU BEKALBĖTI APIE ŠERNUS, DAUGYBĖ
RIEŠUTŲ SUČIAUMOJANČIUS. ŽIEMĄ PELYTĖS MĖGAUJASI RIEŠUTAIS. O
SKANIAUSI PERŽIEMOJĘ. DAŽNAM PRIREIKIA LAZDYNŲ: VIENAM
MEŠKERYKOČIUI, KITAM – LAZDAI PASIDARYTI. IŠRADINGESNI PYNĖJAI IŠ
VYTELIŲ IR SKELTŲ LAZDELIŲ PINA KREPŠIUS, RĖČIUS, STALIUKUS. IŠ
LAZDYNŲ MEDIENOS GAMINAMI BALDAI. RIEŠUTŲ MEDIENOS PJUVENOS
SKAIDRINA VYNĄ, ACTĄ, O SUDEGUSIO LAZDYNŲ ANGLIMI DAILININKAI
PIEŠIA PAVEIKSLUS.

ŽIEVĖ DAŽO GELTONAI IR NAUDOJAMA ODOMS RAUGINTI.



MĮSLĖS

*MAŽA MAŽA KAMARĖLĖ – AUKŠTAI PAKABINTA, TIKTAI UŽRAKINTA.

*KUO DAUGIAU VALGAI, TUO DAUGIAU LIEKA. KAS?

*ŽALIOSE SŪPYNĖSE BALTI BROLIAI SUPAS.

*ANT LAZDELIŲ ŽAGARŲ KABO KEKĖS GINTARŲ.



LIETUVIŲ LIAUDIES SAKMĖ

MARIJA SU KŪDIKĖLIU JĖZUM ĖJO IR UŽKILO DIDELĖ AUDRA. NĖ VIENAS MEDIS NEPRIĖMĖ PASISLĖPTI, TIK LAZDYNAS, - IR JIS SAVO ŠAKOM APGAUBĖ.

NA TAI IR DABAR JO ŠAKOS LINKSTA Į ŽEMĘ IR JO NIEKUOMET NETRENKIA PERKŪNAS.

SKAIČIUOTĖ

VOVER, VOVER
VOVER, VOVE!
LINGU LINGO,
KO ŠAKA ŽEMYN
NULINKO?
KAM ĖMEI LAZDYNĄ
SUPT?
RIEŠUTUKAS ŽEMĖN
BUMBT.



PATARLĖS

- *KIETAS KAIP RIEŠUTAS.
- *MAŽAS RIEŠUTAS, BET KIETAS.
- *RIEŠUTAI NUO LAZDYNO NETOLI KRENTA.
- *KIETAS KAIP RIEŠUTO KEVALAS.
- *KIETĄ RIEŠUTĄ NEGREIT PERKĄSI.
- *KAIP RIEŠUTĄ KREMTU.
- *KAIP DU RIEŠUTAI SUAUGĘ.
- *SVEIKAS KAIP RIEŠUTAS.