



'Skromņica'



'Polana'



'Balzam'



'Aita'



'Meteor'



'Norna'

Receptai

Varškės tiramisū su avietēmīs

750 g varškės, 100 g grietinēs, 2 kaušiniai, 2 arbat šaukšt. vaniļinio cukraus, 500 g šviežiu aviečiu, 250 g biskvīto, 100 ml apelsinu sulčiu, 100 g migdolū rīešutu.

Kiaušiniai suplakami su cukrumi, ūdedama varškē, grietinē, vaniļinis cukrus ir maišytuvu plakama 5 min. Biskvītas dedamas ū vidutinio dydžio formā (24 cm skersmens), sudrēkinamas su apelsinu sultimis, ūzdedama 1/3 paruoštos varškēs masēs. Ant jos dedama pusē aviečiu ūogu ir dar 1/3 varškēs. Po to vēļ dedamas biskvītas, sudrēkintas apelsinu sultimis, ant jo - likusi varškēs masē ir likusios aviečiu ūogas, ūzbarstoma susmulķintais migdolais. Prieš pateikiant laikoma šaldytuvē apie 2 valandas.

Aviečiu kokteilis

Sutrinama 150 g aviečiu ūogu ir 2 valg. šauķštai cukraus, pīpilama 1 litras šalto pienu ir suplakama.

Aviečiu salotas su melionais

250 g melionu, 300 g aviečiu ūogu, cukraus, grietinēs, ledū.

Melionas nulupamas, išimamos sēklas, supjaustoma maķais kvadrātēļais, ūdedamos aviečiu ūogas, sumaišoma, pabarstoma cukrumi, puošiama grietinēle, ledais.

fruittech centre

sodninkstēs tehnoloģiju sklaidos centro pītra

www.fruittechcentre.eu



Latvijas Valsts Augļkopības institūts
tālrs.: +371 63722294, fakss: +371 63781718
e-pasts: lvai@lvai.lv
www.lvai.lv



Latvia
Lithuania

cross border
cooperation programme
2007 - 2013



part financed by
European Regional
Development Fund

bringing neighbours closer

- maistinė vertė
- veislės
- ūogu panaudojimas
- receptai

AVIETĒS



Ar žinojote kad:

Geležies avietėse yra 2-3 kartus daugiau negu juod. serbentuose. Dėl geležies, vario ir folio rūgšties avietės yra puiki profilaktinė priemonė prieš mažakraujystę.

- Avietėse yra daug lastelienos, kuri padeda iš organizmo pašalinti keiksmingus junginius.
- Aviečių uogos yra kalio ir geležies šaltinis, svarbus širdies ligų ir mažakraujystės profilaktikai.
- Avietės (ypatingai geltonosias) turi folio rūgšties (vitamino B9), svarbios kraujo gamybai.
- Raudonųjų ir ypač juodųjų aviečių uogose yra daug antocianų, kurie didina organizmo atsparumą nepalankioms aplinkos sąlygoms.
- Aviečių sėklos turi elago rūgšties, pasižyminčios priešvėžiniu poveikiu.
- Avietėse yra salicilo rūgšties, todėl jos naudojamos arbatoms nuo persišaldymo.



'Dita'



'Ina'

Avietės Latvijoje yra populiari uoginė kultūra. Aviečių uogos yra skanios, aromatingos ir vertingos, nes turi daug žmogaus organizmui reikalingų medžiagų, pasižyminčių gydomosiomis savybėmis.

Kokias veisles pasirinkti?

Tradicinis aviečių uogų sezonas tęsiasi nuo birželio pabaigos iki liepos antros dekados pabaigos. Tuo laiku aviečių uogomis domisi didžioji dalis gyventojų. Ankstyviausioji aviečių veislė 'Meteor' pradeda nokti birželio paskutinėje dekaadoje. Ankstyvosios – 'Solnyško', 'Ivars' prinoksta liepos pradžioje. Vidutinio ankstyvumo veislės – 'Skromnica', 'Balzam', 'Volnica', 'Aita', 'Rubin', 'Dita', 'Husar', 'Lazarevskaja', 'Norna', 'Bulgarskij rubin', 'Sputnica' ir stambiauogės 'Ina', 'Patricija', 'Maroseika' – pradeda nokti liepos pirmos dekados pabaigoje. Vidutinio vėlyvumo veislės – 'Brigantina', 'Glen Ample', 'Tulameen' ir stambiauogės 'Miraž', 'Stoličnaja' – pradeda prinokti liepos viduryje.

Remontantinės (rudenį derančios) aviečių veislės pratėsia šviežių uogų sezoną, nuo rugpjūčio antros dekados iki pat rudens šalnų. Remontantines avietes galima auginti nenaudojant jokių augalų apsaugos priemonių, nes jos geriausiai tinka ekologiniam auginimui. Iš derlingiausių remontantinių veislių anksčiausiai pradeda nokti 'Ariadne' – rugpjūčio pradžioje. 'Babje Leto' ir 'Babje Leto 2' pradeda derėti rugpjūčio viduryje, 'Polana', 'Polka' ir 'Herakl' – rugpjūčio paskutinėje dekaadoje. 'Autumn Bliss' uogos pradeda nokti rugsėjo pradžioje.



'Brigantina'

Kaip skinti ir panaudoti?

- Šviežiam vartojimui ar šaldymui aviečių uogos skintos į mažas 250-300g talpos dėžutes. Aviečių uogas galima laikyti 24 val. 2-4°C temperatūroje. Ilgesniam laikymui uogos šaldomos, džiovinamos arba perdirbamos į uogienes ar kitus produktus.
- Aviečių maistinė vertė ir vitaminai geriausiai išlieka sušaldant -18°C temperatūroje. Šaldymui skintos sveikos, tvirtos, prinokusios, bet ne pernokusios uogos. Patariama sušaldyti jas ant padėklo plonu sluoksniu, paskui suberti į maišelius ir laikyti šaldiklyje.
- Atsižvelgiant į švelnią aviečių uogų struktūrą, jos atsargiai transportuojamos tolimesniais atstumais, todėl turguje prekiaujama daugiausia vietine produkcija.
- Sulčių gaminimui naudojamos labai prinokusios ar net pernokusios uogos. Sultys gaminamos uogas spaudžiant mechanškai arba šutinant, garinant.
- Drebučiams gaminti tinka paraudusios, bet ne prinokusios uogos, nes jose yra daugiausiai pektino. Kad drebučiai būtų tvirtesni, galima panaudoti želatiną arba į 2/3 aviečių sulčių pridėti 1/3 raudonųjų serbentu sulčių.
- „Šaltos uogienės“ pagaminimui šviežios uogos suspaudžiamos grūstuvu, pridedama 20 % cukraus, sumaišoma. Masė dedama į maistui naudojamus plastmasinius indelius ir laikoma šaldiklyje. Tokioje uogienėje išsilaiko daugiau biologiškai aktyvių medžiagų negu verdant.