



'Aija'



'Aleksandrs'



'Brjanskaja Rozovaja'



'Jānis'



'Lapins'



'Meelika'



fruittech centre

sodininkystes tehnologiju skaidos centro pieta

[www.fruittechcentre.eu](http://www.fruittechcentre.eu)



Latvijas Valsts  
Auglkopības  
institūts

Latvijas Valsts Auglkopības institūts  
tālr.: +371 63722294, fakss: +371 63781718  
e-pasts: [lvai@lvai.lv](mailto:lvai@lvai.lv)  
[www.lvai.lv](http://www.lvai.lv)

## Receptai

### Trešņu ir grietinēls deserts

150 g šaldytų arba 200 g šviežių trešnių, 20 – 25 g želatinos,  
0,5 l vyšnių jogurto, 1 arbat. šaukšt. cukraus, 0,4 l grietinėlės.

Šaldytos vyšnios atšildomos, išimami kauliukai ir minkštimas susmulkinamas. Jogurtas sumaišomas su paruošta želatina bei cukrumi ir laikomas šaldytuve, kol pradeda kietėti. Grietinėlė suplakama ir lengvai sumaišoma su jogurto mase. 2 – 3 val. laikoma šaldytuve.

### Vyšnių pyragas su riešutais

500 g vyšnių, 150 g sviesto, 150 g cukraus, 4 kiaušiniai, 100 g šokolado,  
200 g susmulkintų lazdynų riešutų, 1 valg. šaukštas cukraus pudros.

Vyšnioms išimami kauliukai, kiaušinių tryniai atskiriami nuo baltymų, sviestas išsukamas su cukrumi. Baltymai išplakami iki standžių putų, tryniai po vieną dedami į išsuktą sviestą, sudedant sutarkuotą šokoladą ir riešutus, vėliau lengvai įmaišant į išplaktus baltymus. Orkaitė įkaitinama iki 180 °C. Kepimo forma patepama sviestu, pabarstoma maltais džiovintais. Tešla pilama į formą, viršuje dedamos vyšnios. Kepama 1 valandą. Atvėsęs pyragas pabarstomas cukraus pudra.

### Šaldytos vyšnios

Išrenkamos kietesnės ir tamsesnės uogos, atsargiai nuplaunamos, išdžiovinamos, supilamos į plastmasinius indelius (galima užberti cukraus), uždaromos ir dedamos į šaldiklį. Patariama laikyti – 18 °C temperatūroje. Atšildytas vyšnias galima naudoti kaip desertą arba įvairių saldžių patiekalų gaminimui.

### Vyšnios savo sultyse

2 kg gerų vyšnių, 3 kg vyšnių sultims, 1 kg cukraus.

Sultims naudojamos vyšnios nuplaunamos, išimami kauliukai, dedami į emaliuotą indą, sluoksniais beriamas cukrus, lengvai suspaustos uogos laikomos 24 val. Sekančią dieną sultys nupilamos ir iškošiama. Šviežios vyšnios nuplaunamos, įpilamos į stiklainius ir užpilamos paruoštomis sultimis. 0,5 l stiklainiai pasterizuojami 45 min.; 1 l stiklainiai - 1 val. 80 – 85 °C temperatūroje. Vyšnias, iš kurių pagamintos sultys, sudedamos į stiklainius ir pasterizuojamos, jos naudojamos desertams gaminti.



Latvia  
Lithuania

cross border  
cooperation programme  
2007 - 2013



part financed by  
European Regional  
Development Fund

bringing neighbours closer

- maistinė vertė
- veislės
- uogų panaudojimas
- receptai

# VYŠNIOS TREŠNĖS



'Iputj'

## Ar žinojote kad:

- Vyšnių uogose yra natūralūs antioksidantai – vitaminai, polifenoliai ir mineralinės medžiagos, palankiai veikiančios žmonių sveikatą, nes mažina riziką susirgti vėžiu ir širdies ligomis.



'Severnaja'

- Trešnės turi daugiau cukraus, iš kurių svarbiausia yra gliukozė ir fruktozė, o saharozės beveik nėra.

- Vyšnios turi antioksidacinių savybių. Jose daug vitamino C, polifenolių ir organinių rūgščių, iš kurių svarbiausia yra obuolių rūgštis.



'Ovstuženka'

- Vyšnių uogos turi daug kalio ir magnio.

- Vyšniose yra 19 kartų daugiau β – karotino negu žemuogėse ir mėlynėse.

- Vyšnios turi vitaminų C, B1, PP, folio rūgšties, organinių rūgščių, vario, kalio, geležies, pektinų.

- Vyšnių uogos turi melatonino, kuris yra natūrali profilaktinė priemonė prieš senėjimą.

- Vyšnių sultys – tai natūrali skausmą (ypač raumenų) mažinanti priemonė.

- Vyšnių sultys turi gydomųjų savybių ir rekomenduojamos, sergant mažakraujyste ir inkstų ligomis.

ASV žinovai pataria valgyti vyšnias kiekvieną dieną, nurodant, kad 1 – 2 stiklinės vyšnių sulčių (šviežių ar šaldytų) per dieną bus gera profilaktinė priemonė prieš minėtas ligas..

## Trešnės

### Kokias veisles pasirinkti?

Mūsų soduose auginamų trešnių uogos prekyboje gali pasirodyti birželio 2 – 3 dekada. **Pirmosios** prinoksta Latvijoje sukurtos trešnių veislės 'Janis' ir 'Agris'. **Liepos** mėn. prinoksta dauguma Latvijoje auginamų veislių – 'Iputj', 'Meelika' ir kitos. **Vėliausiai** – liepos pabaigoje arba rugpjūčio pradžioje – prinoksta 'Lapins' ir 'Brjanskaja Rozovaja'.

Daugumos Latvijoje auginamų trešnių veislių uogos yra saldžios, sultingos, bet minkštos. Pastaruoju metu sodinamos naujos veislės, kurių uogų minkštumas yra tvirtesnis ar kremzliškos konsistencijos (žr. lentelę). Vartotojai pirmenybę teikia kremzliškos konsistencijos trešnių uogoms.



'Paula'

Geltonų trešnių uogos valgomos tuoj nuskynus, nes jos greitai praranda išvaizdą, net mažiausias įspaudas paruduoja.

### Lentelė

Veislė	Uogos spalva	Uogos apibūdinimas	Tinkamumas šaldymui
'Agris'	t. raudona	minkšta uoga	+
'Jānis'	t. raudona	minkšta uoga	+
'Iputj'	t. raudona	tvirtas minkštumas	+
'Meelika'	t. raudona	minkšta uoga	+
'Lapins'	t. raudona	kremzliškas minkštumas	+
'Aija'	šv. raudona	minkšta uoga	
'Brjanskaja Rozovaja'	šv. raudona su geltona dengiamąja spalva	tvirtas minkštumas	
'Aleksandrs'	geltona	vidutiniškai tvirtas minkštumas	

### Kaip panaudoti uogas?

Trešnės daugiausiai vartojamos šviežios arba šaldomos. Šaldymui labiausiai tinka t. raudonos uogos su kremzlišku minkštumu, bet šaldytos 'Meelika' veislės trešnės yra labai skanios. Iš stambiauogių veislių trešnių galima daryti gerus kompotus.

## Vyšnios

### Kokias veisles pasirinkti?

Vyšnių uogos prinoksta liepos mėn. Uogos yra tamsiai ar šviesiai raudonos, sultingos, minkštos ('Latvijas zemais', 'Šokoladnica', 'Bulatnikovskaja'), yra veislių, turinčių tvirtą minkštumą ('Haritovskaja', 'Tamaris').

### Kaip panaudoti uogas?

Vyšnių uogos, prinokusios ant medžio, turi tikrą vyšnių aromatą ir yra labai skanios valgant šviežias, ypač 'Latvijas zemais', kurios dažnai vadinamos lietuviškomis arba 'Žagarės vyšniomis'.

Rūgščios vyšnių uogos dažniausiai perdirbamos, verdant saldžias sriubas, dedant į kepus pyragus, sausainius, tortus, spaudžiant sultis, džiovinant, gaminant kompotus, marmeladus, cukatus, taip pat likerį, vyną.



'Latvijas Zemais'