



'Aija'



'Aleksandrs'



'Brjanskaja Rozovaja'



'Jānis'



'Lapins'



'Meelika'



www.fruittechcentre.eu



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

Receptes

Saldo ķiršu un putukrējuma deserts

150 g saldētu vai 200 g svaigu saldo ķiršu, 20-25 g želatīna, 0,5 l ķiršu jogurta, 1 tējkarote cukura, 0,4 l saldā krējuma.

Ja ķirši saldēti, tos atlaidina. Ķiršiem izņem kauliņus un mikstumu sasmalcina. Sagatavo želatīnu. Sajauc jogurtu, cukuru, pievieno izkausēto želatīnu un ķiršus jogurtam. Liek ledusskapī, lai nedaudz sarec. Saputo krējumu stingrās putās un sajauc ar jogurta masu. 2-3 stundas patur ledusskapī.

Skābo ķiršu kūka ar riekstiem

500 g skābo ķiršu, 150 g sviesta, 150 g cukura, 4 olas, 100 g šokolādes, 200 g sasmalcinātu lazdu riekstu, 1 ēdamkarote pūdercukura.

Ķiršiem izņem kauliņus. Sviestu saputo ar cukuru. Olu dzeltenumus atdala no baltumiem, šokolādi sarīvē. Olu baltumus saputo stingrās putās, olu dzeltenumus pa vienam pievieno saputotam sviestam, pievieno šokolādi un riekstus, pēc tam viegli iecilā saputotos olu baltumus. Cepeškrāsnī sakarsē līdz 180 °C. Formu ieziež ar sviestu un izkaisa ar rīvmaizi, pilda ar mīklu, virsū kārtu ķiršus; cep aptuveni 1 stundu. Atdzisušu kūku pārkaisa ar pūdercukuru.

Saldēti ķirši

Izlasa stingrākos un tumšākos augļus, saudzīgi nomazgā, ļauj apžūt. Kārto plastmasas trauciņā (var apbērt ar nelielu cukura daudzumu), uzliek vāku un ievieto saldētavā. Ieteicams uzglabāt – 18 °C temperatūrā. Atlaidinātus ķiršus var izmantot kā desertu vai dažādu saldo ēdienu pagatavošanai.

Ķirši savā sulā

2 kg labu ķiršu, 3 kg ķiršu sulai, 1 kg cukura.

Ķiršus, kas paredzēti sulai, nomazgā, izņem kauliņus, liek emaljētā bļodā, pa kārtām saber cukuru un viegli noslogotus tur 24 stundas. Otrā dienā salu nolej un izkāš. Labos ķiršus nomazgā, atdala kātiņus, sapilda burkā un pārlej ar cukuroto sulu tā, lai tos apsegtu. Burkas liek katlā ar ūdeni, pasterizē 0,5 l burkas 45 minūtes, bet 1 litra burkas – aptuveni 1 stundu 80-85 °C temperatūrā. Ķiršus, no kuriem izvilktā sula, sapilda burkā un pasterizē. Izmanto desertu pagatavošanai.



bringing neighbours closer



part financed by European Regional Development Fund

- veselībai
- uzturvērtība
- izmantošana
- receptes

ĶIRŠI



'Iputj'

Vai zinājāt, ka:

- Ķiršu augļi satur dabīgos antioksidantus – vitamīnus un polifenolus, kā arī minerālvielas, kas pozitīvi ietekmē cilvēku veselību, jo samazina risku saslimt ar vēzi un sirds slimībām.



'Severnaja'

- Saldie ķirši satur vairāk cukuru, no kuriem galvenie ir glikoze un fruktoze, bet saharoze nav gandrīz nemaz.

- Skābajiem ķiršiem piemīt augstāka antioksidatīvā aktivitāte. Tie satur vairāk C vitamīna, polifenolu un skābju, no kurām galvenā ir ābolskābe, bet mazāk – citronskābe.
- Ķiršu augļi satur daudz kālija un ir vieni no bagātākajiem augļiem magnija saturā ziņā.



'Ovstuženka'

- Ķiršos ir 19 reizes vairāk β -karotīna nekā zemenēs un mellenēs.
- Ķirši satur C, B1, PP vitamīnu, folijskābi, organiskās skābes, varu, kāliju, dzelzi, pektīnus.
- Ķiršu augļos ir melatonīns, kas ir dabisks miega regulēšanas līdzeklis. Tas palīdz iemigt, kā arī ir lielisks profilakses līdzeklis pret novecošanos.
- Ķiršu sula ir dabisks sāpju (it īpaši muskuļu) remdēšanas līdzeklis.
- Ķiršu sulai piemīt ārstnieciska iedarbība mazasinības un nieru slimību gadījumos.

ASV zinātnieki iesaka ēst ķiršus katru dienu, norādot, ka 1 līdz 2 krūzītes ķiršu (svaigu, saldētu vai ķiršu sulas) dienā būs lielisks profilakses līdzeklis pret jau minētajām slimībām.

Saldie ķirši

Kādas šķirnes izvēlēties?

Mūsu dārzos augušo saldo ķiršu augļi tirgū var parādīties jau 2. vai 3. jūnija dekādē. Vienas no pirmajām nogatavojas Latvijā izveidotās šķirnes – 'Jānis' un 'Agris'. Jūlijā nogatavojas lielākā daļa Latvijā audzēto šķirņu – 'Iputj', 'Meelika' u.c. Visvēlāk – jūlija beigās vai pat augusta sākumā – nogatavojas 'Lapins' un 'Brjanskaja Rozovaja'.

Lielākā daļa Latvijā audzēto saldo ķiršu šķirņu augļi ir saldi, sulīgi un mīksti. Pēdējā laikā dārzos sāk stādīt arī šķirnes ar blīvāku vai pat skrimšļainu mīkstumu (skat. tabulu). Patērētāji dod priekšroku skrimšļu ķiršiem.



'Paula'

Dzelteno ķiršu augļi jāēd tieši no koka vai tūlīt pēc novākšanas, jo tie ļoti ātri zaudē skatu – katrs iespietums kļūst brūns.

Šķirņu raksturojums

Šķirne	Augļa krāsa	Augļa raksturojums	Īpaši piemērots saldēšanai
'Agris'	t.sarkana	mīksti augļi	+
'Jānis'	t.sarkana	mīksti augļi	+
'Iputj'	t.sarkana	blīvs mīkstums	+
'Meelika'	t.sarkana	mīksti augļi	+
'Lapins'	t.sarkans	skrimšļains mīkstums	+
'Aija'	g.sarkana	mīksti augļi	
'Brjanskaja Rozovaja'	g.sarkana ar dzelteni pamatkrāsu	blīvs mīkstums	
'Aleksandrs'	dzeltena	vidēji blīvs mīkstums	

Kā izmantot?

Saldos ķiršus galvenokārt patērē svaigā veidā vai arī sasaldē. Saldēšanai vairāk ir piemēroti tumši sarkanie ķirši ar skrimšļainu mīkstumu, tomēr arī šķirnes 'Meelika' ķirši pēc saldēšanas ir ļoti garšīgi. No šķirnēm ar lieliem un blīviem augļiem var iegūt labu kompotu.

Skābie ķirši

Kādas šķirnes izvēlēties?

Skābo ķiršu šķirnes galvenokārt nogatavojas jūlijā. To augļi ir gaišāki vai tumšāk sarkani, sulīgi un mīksti ('Latvijas Zemais', 'Šokoladņica', 'Bulatņikovskaja'), bet ir arī šķirnes ar blīvāku mīkstumu ('Haritonovskaja', 'Tamaris').

Kā izmantot?

Arī skābo ķiršu augļi, ja tie kokā pilnīgi nogatavojušies un ieguvuši īstu ķiršiem raksturīgo aromātu, ir ļoti garšīgi svaigā veidā, it sevišķi 'Latvijas Zemais', kuru bieži sauc arī par leišu ķirsi vai Žagares ķirsi. Tomēr visvairāk skābos ķiršus izmanto pārstrādātā veidā. No augļiem var pagatavot saldās zupas, piedevas, mērces, dzērienus, kā arī pievienot pie maizes, cepumiem un kūkām. Ķiršus var saldēt, žāvēt, gatavot sukādes, sulas, kompotus, ievārijumus vai marmelādi, liķieri. No skābajiem ķiršiem var iegūt arī vīnu.



'Latvijas Zemais'