

Receptes

Receptes

Zemeņu tiramisu

8 lapas, jeb 12 g želtāīna, 1 kg zemeņu, 1 citrons, 140 g pudercukura, 500 g Mascarpone siera, 200 g jogurta, sāls, $\frac{1}{4}$ l salda krējuma, 300 g biskvītu vai rieku cepumu Canticini.

Zemeņes nomazgā, atdala kauslapas un apžāvē. 350 g zemeņu siki sagriez un atlātāj traukā. 500 g zemeņu pievieno citrona sulu un nedaudz rīvētas citrona mizīnas, 50 g pudercukura un sablendē. 4,5 g želatīna izšķidina un ar putojamo slotīnu iejauc zemeņu masu. Sapuo jogurtu. *Mascarpone* sieru, šķipsniņu sāls, un atlkušo pudercukuru. Izšķidina atlkušo želatinu un stingri saputotu saldo krējumu un visu ar putojamo slotīnu iemaisa *Mascarpone* maisijumā. Sagrieztās zemeņes un 3 ēdamkarotes zemeņu masas sajauč, lai veidotos skaists marmorējums.

Lielu stikla formu izklāj ar 1/3 biskvītu un pārkāj ar nelielu daudzumu zemeņu masas. Virs tā uzielk 1/3 krēma un izlīdzina. Tā turpina, līdz visas sastāvdaļas izmantotas. Virsējā kārtā iābūt *Mascarpone* krēmam. Tiramisu uz 1 stundu ieliek ledusskapi. Pirms pasniegšanas dekorē ar atlkušajiem zemeņu gabaliņiem.

Zemeņu – ābolu marmelāde

700 g zemeņu, 300 g āboli, $\frac{1}{2}$ laima sulas, 500 g želejas cukura 2:1. Zemeņes notīra, nomazgā un saber katlā. Āboli nomizo un sagriez mazos gabaliņos, pievieno zemeņiem. Ar rokas blenderi visu sasmalcina viendabīgā masā. Pievieno laima sulu, uzvāra. Pievieno želejas cukuru un 3-5 minūtes vārā uz straujas uguns. Salej karstās, sterilās burkās, aizvāko un liek vēsumā.

Balzāmetīki marinētās zemeņes

50 ml balzāmetīka, 4 ēd. karotes āboli biezusulas, $\frac{1}{2}$ apelsīna sula un plāns mizas sloksnītes, 500 g svaiņu zemeņu, dažas svaiņas piparmētras vai citronmētras lapas.

Balzāmetīki kopā ar āboli sulu un apelsīnu sulu strauji uzvāra un 5 minūtes vārā, līdz sirupei daudzās konsistencēi. Zemeņes nomazgā, apžāvē un sadala 2 vai 4 daļas. Balzāmetīka sirupu nedaudz atdzēse un parlej zemeņiem, uzmanīgi apmaisa. Dekorē ar apelsīna mizas sloksnītem un piparmētru lapām.



'Polka'

Foto no LVAI arhīva



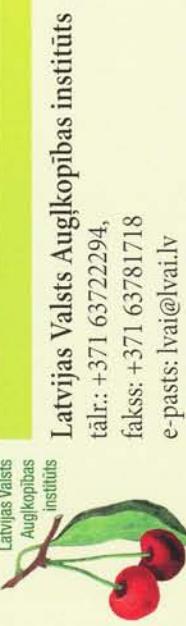
'Sonata'

'Suitene'

Zemeņu – rukolas salāti ar Mocarellas sieru

2 porcijām: 2 saujas zemeņu, 2 saujas rukolas, 1 Mocarellas siera bumba, 3 ēd. karotes saulespuku eļļas, 1 ēd. karote tumšā balzāmetīka, 1 ēd. karote aso sinepiju, 1 ēd. karote kļauvī sirupa, sāls, svaiņi malti pivari.

Zemeņes un rukolu noskalo, apžāvē. Zemeņes un Mocarellas sieru sagriež nelielos gabaliņos. No eļļas, tumšā balzāmetīka, sinepēm, kļauvī sirupa, sāls, pivariem rūpīgi samaisot (vislabāk ar mikseri) pagatavo merci, kuru parlej salātiem. Labi sader ar pilngraudu maizi.



Latvijas Valsts Augkopības institūts

tālr.: +371 63722294,
fakss: +371 63781718

e-pasts: lvai@lvai.lv
www.lvai.lv

ZEMIENES



Ieguldījums tavā nākotnē

Nr. 2009/0228/1DP/1.1.2.0/09/APIAV/IAA/035

- veselībai

- uzturvērtība

- izmantošana

- receptes

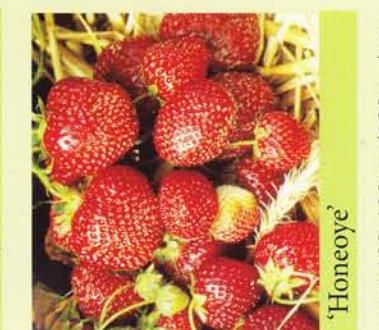


ESF
EUROPAS SOCIĀLAIS
FONDS

Vai zinājāt, ka:

Kā uzglabāt un izmantot zemeņu ogas?

- Zemeņi ir vienas no ogaām ar viszemāko kaloriju. Viens kruizīs zemeņi satur tikai 55 kalorijas.



- Zemeņi palīdz pret mazasinibū, jo satur tris reizes vairāk dzelzs nekā brūklēnes, mežrozišu augļi, un Baltas jāngogas un divas reizes vairāk nekā dzērvenes, vīnogas un ērkšķogas – aptuveni 1.2g/100g svaigu ogu, kā arī folisksābi (0.6-4 mg/100g svaigu ogu).

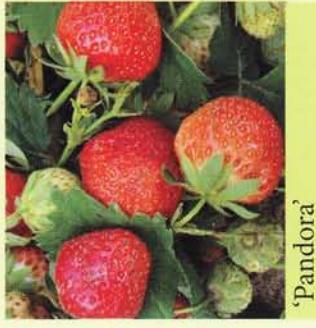
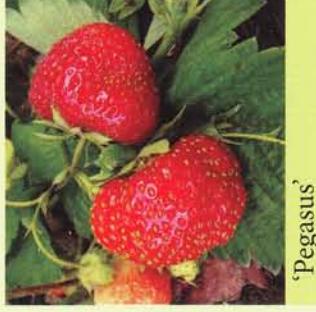
- Tās palīdz organismam attīrties no kaitīgām vielām, uzlabo vielmaņas procesus, darbojas labvēlīgi uz nierēm un aknām, sirds un asinssvadu sistēmu, jo bāgātīgi satur šķiedrvielas un kālijus.

- Zemeņi esošās bioloģiski aktivās vielas (polifenoli, C vitamīns u.c.) var mainīt vēža risku, jo pašēnīna īaundabīgā audzēja atsevišķu formu attīstības atrumu. C vitamīna saturs zemeņu ogās 40-80 mg/100g, bet dažām šķirnēm pat 100-120mg/100g. Astoņas vidējā izmēra zemeņi satur 40% no rekomendējamās C vitamīna un 20% no rekomendējamās folkskābes dienās devas.
- Zemeņu ogas (ne tikai sēklas, bet arī mīkstums) satur ellaskābi, kurai ir izteikta antimutagēna un antikancerogēna iedarbība.

Kādas šķirnes izvēlēties?

Zemeņi pēc ražošanas tipa iedala 3 grupās:

- „Isās dienas” zemeņi, kurām ziedpumpuri ierīešas isās dienas (10-12 stundas) un pazeminātas temperatūras (ne augsti par 15-17 °C) apstākļos. Šai grupai pieskaita parastās vienreiz ražojošas zemeņu šķirnes (‘Polka’, ‘Zefir’ u.c.).
- „Garās dienas” zemeņi, kurām ziedpumpuri ierīešas garās dienas (15-17 stundas) apstākļos ir remontanto zemeņu šķirnes, kas ražo vairākas reizes veģetācijas sezonā līdz pat rudens salnām (šķirne ‘Everest’ u.c.).
- „Dienas neitrālās” zemeņu šķirnes ierīešas ziedpumpurus neatkarīgi no dienas garuma, t.i., gan isās, gan garās dienas apstākļos. Šīs ir remontantās šķirnes, kurās rāzo nepārtrauktī līdz rudens sahnām bez izteiktīm rāzām kapumiem un kritumiem (šķirne ‘Albion’ u.c.).



‘Pegasus’

‘Pandora’

Audzējot atlikātā laukā, zemeņu ražas sezonā Latvijā ilgst no jūnija vidus līdz pat rudens salnām. Dažādu segumu izmantošana lauj pirmās zemeņes ievākt jau maija pēdējā dekadē. Savukārt atdzesēto (*frigo*) stādu izmantošana lauj plānotražu noteiktos termīnos, t.i., 45-60 dienas pēc stādišanas. Latvijā šos stādus izmanto, galvenokārt, vēlās ražas iegūšanai pēc tradicionālās zemeņu sezonas. Agrās ražas iegūšanai Latvijā los var izmantot tikai apkurināmas siltumnīcas.

- Šķirnes ar agru ienākšanās laiku: ‘Zefir’, ‘Honeoye’, ‘Rumba’, ‘Kokinskaja Rannaja’, ‘Elkat’, ‘Daroyal’, ‘Ellianny’, ‘Saulene’.
- Šķirnes ar vidēju ienākšanās laiku: ‘Polka’, ‘Dukat’, ‘Induka’, ‘Korona’, ‘Sonata’, ‘Surpriz Olimpiadi’, ‘Tenira’, ‘Venta’.
- Šķirnes ar vēlu ienākšanās laiku: ‘Suitene’, ‘Bogota’, ‘Marmolada’, ‘Pandora’, ‘Salsa’, ‘Florence’, ‘Pegasus’.
- Remontantās šķirnes: ‘Calypso’, ‘Albion’.

