

Receptes

Zemeņu tiramisu

8 lapas, jeb 12 želatīna, 1 kg zemeņu, 1 citronš, 140 g pūdercukura, 500 g Mascarpone siera, 200 g jogurta, sāls, ¼ l salda krējuma, 300 g biskvītu vai riekstu cepumu Cantuccini.

Zemenes nomazgā, atdala kauslapas un apžāvē. 350 g zemeņu sīki sagriež un atstāj traukā. 500 g zemeņu pievieno citrona sulu un nedaudz rīvētas citrona miziņas, 50 g pūdercukura un sablendē. 4.5 g želatīna izšķīdina un ar putojamo slotiņu ieauc zemeņu masā. Saputo jogurtu, Mascarpone sieru, šķipsniņu sāls, un atlikušo pūdercukuru. Izšķīdina atlikušo želatīnu un stingri saputotu saldo krējumu un visu ar putojamo slotiņu iemaisa Mascarpone maisījumā. Sagrieztās zemes un 3 ēdamkarotes zemeņu masas sajauc, lai veidotos skaists marmorējums.

Lielu stikla formu izklāj ar 1/3 biskvītu un pārklāj ar nelielu daudzumu zemeņu masas. Virs tā uzliek 1/3 krēma un izlīdzina. Tā turpina, līdz visas sastāvdaļas izmantotas. Virsējā kārtā jābūt Mascarpone krēmam. Tiramisu uz 1 stundu ieliek ledusskapī. Pirms pasniegšanas dekorē ar atlikušajiem zemeņu gabaliņiem.



'Polka'

Foto no LVAI arhīva

Latvijas Valsts
Augļkopības
institūts

Latvijas Valsts Augļkopības institūts

fāks: +371 63722294,

fakss: +371 63781718

e-pasts: lvai@lvai.lv

www.lvai.lv



Receptes

Zemeņu – ābolu marmelāde

700 g zemeņu, 300 g ābolu, ½ laima sulas, 500 g žeļejas cukura 2:1.

Zemesnes notīra, nomazgā un saber katlā. Ābolus nomizo un sagriež mazos gabaliņos, pievieno zemenēm. Ar rokas blenderi visu sasmalcina viendabīgā masā. Pievieno laima sulu, uzvāra. Pievieno žeļejas cukuru un 3-5 minūtes vāra uz straujas uguns. Salej karstās, sterilās burkā, aizvāko un liek vēsumā.

Balzāmetiķī marinētas zemesnes

50 ml balzāmetiķa, 4 ēd. karotes ābolu biezsulas, ½ apelsīna sula un plānas mizas sloksnītes, 500 g svaigu zemeņu, dažas svaigas piparmētras vai citronmētras lapas.

Balzāmetiķi kopā ar ābolu sulu un apelsīnu sulu strauji uzvāra un 5 minūtes vāra, līdz sirupveida konsistencei. Zemesnes nomazgā, apžāvē un sadala 2 vai 4 daļās. Balzāmetiķa sirupu nedaudz atdzesē un pārlej zemenēm, uzmanīgi apmāsa. Dekorē ar apelsīna mizas sloksnītēm un piparmētru lapām.



'Sonata'



'Suitene'

Zemeņu – rukolas salāti ar Mocarellas sieru

2 porcijām: 2 saujas zemeņu, 2 saujas rukolas, 1 Mocarellas siera bumba, 3 ēd. karotes saulespuķu eļļas, 1 ēd. karote tumšā balzāmetiķa, 1 ēd. karote aso sinepju, 1 ēd. karote ķļavu sirupa, sāls, svaigi malti pipari.

Zemesnes un rukolu noskalo, apžāvē. Zemesnes un Mocarellas sieru sagriež nelielos gabaliņos. No eļļas, tumšā balzāmetiķa, sinepēm, ķļavu sirupa, sāls, pipariem rūpīgi samaisot (vislabāk ar mikseri) pagatavo mērci, kuru pārlej salātiem. Labi sader ar pingraudu maizi.



legulējums tavā nākotnē

Nr. 2009/0228/1DP/1.1.1.2.0/09/APIA/IAA/035

ZEMENES



- veselībai
- uzturvērtība
- izmantošana
- receptes

Vai zinājat, ka:

- Zemenes ir vienas no ogām ar viszemāko kaloritāti. Viena krūzīte zemeņu satur tikai 55 kalorijas.
- Zemenes palīdz pret mazasinību, jo satur trīs reizes vairāk dzelzs nekā brūklenes, mežrozīšu augļi un baltās jāņogas un divas reizes vairāk nekā dzērvenes, vīnogas un ērkšķogas – aptuveni 1.2g/100g svaigu ogu, kā arī folkskābi (0.6-4 mg/100g svaigu ogu).
- Tās palīdz organismam atīrīties no kaitīgām vielām, uzlabo vielmaiņas procesus, darbojas labvēlīgi uz nierēm un aknām, sirds un asinsvadu sistēmu, jo bagāti satur šķiedrvielas un kāliju.
- Zemenēs esošās bioloģiski aktīvās vielas (polifenoli, C vitamīns u.c.) var mazināt vēža risku, jo palēnina laundabīgā audzēja atsevišķu formu attīstības ātrumu. C vitamīna saturs zemeņu ogās 40-80 mg/100g, bet dažām šķirnēm pat 100-120mg/100g. Astoņas vidēja izmēra zemenes satur 40% no rekomendējamās C vitamīna un 20% no rekomendējamās folskābes dienakts devas.
- Zemeņu ogas (ne tikai sēklas, bet arī mīkstums) satur ellagskābi, kurai ir izteikta antitumogēna un antikancerogēna iedarbība.



'Albion'



'Daroyal'



'Honeoye'

Kā uzglabāt un izmantot zemeņu ogas?

- Svaigas zemenes vislabāk garšo istabas temperatūrā, tāpēc pirms pasniegšanas tās savlaicīgi jāizņem no ledusskapja, lai sasilst.
- Ledusskapī 2-6 °C temperatūrā tās var uzglabāt līdz 2 dienām, bet 0-2 °C temperatūrā līdz 5 dienām.
- Lai uzglabātu ilgāk, zemenes vislabāk sasaldēt. Saldētāvā -18 °C tās var uzglabāt vismaz 10 mēnešus (t.i., līdz jaunai ražai).
- Saldēšanai izvēlas iespējami svaigas (nesen vāktas) zemenes. Par zemeņu ogu svaigumu liecina svaigas, zaļas un nesavītušas kauslapiņas.
- Zemenēm pirms saldēšanas notīra kauslapiņas, ogas nomazgā un apžāvē.
- Ja saldē veselas ogas, tās ieteicams vispirms sabērt uz plāts vienā kārtā un daļēji sasaldēt, lai novērstu ogu salīpsanu. Pēc tam ogas pārber maisiņos vai kastītēs un sasaldē pilnīgi.
- Saldēt var arī sablendētas ogas. Pirms saldēšanas zemeņu masai var pievienot arī cukuru, līdz 10% no tilpuma.
- Šādi sagatavotus biezeņus saldē tāda tilpuma tarā, lai pēc atkausēšanas visu porciju varētu izlietot vienā reizē. Saldēto biezeni var izmantot dažādu desertu gatavošanai.



Kādas šķirnes izvēlēties?

Zemenes pēc ražošanas tipa iedala 3 grupās:

- „Īsās dienas” zemenes, kurām ziedpumpuri ierīšas īsās dienas (10-12 stundas) un pazeminātas temperatūras (ne augstāk par 15-17 °C) apstākļos. Šai grupai pieskaita parastās vienreiz ražojošās zemeņu šķirnes ('Polka', 'Zefir' u.c.).
- „Garās dienas” zemenes, kurām ziedpumpuri ierīšas garās dienas (15-17 stundas) apstākļos ir remontanto zemeņu rudens salnām (šķirne 'Everest' u.c.).
- „Dienas neitrālās” zemeņu šķirnes ierīš ziedpumpurus neatkarīgi no dienas garuma, t.i., gan īsās, gan garās dienas apstākļos. Šīs ir remontantās šķirnes, kuras ražo nepārtraukti līdz rudens salnām bez izteiktiem ražas kāpumiem un kritumiem (šķirne 'Albion' u.c.).



'Pandora'



'Pegasus'

Audzējot atklātā laukā, zemeņu ražas sezona Latvijā ilgst no jūnija vidus līdz pat rudens salnām. Dažādu segumu izmantošana ļauj pirmās zemenes ievākt jau maija pēdējā dekādē. Savukārt atdzesēto (*frigo*) stādu izmantošana ļauj plānot ražu noteiktos termiņos, t.i., 45-60 dienas pēc stādīšanas. Latvijā šos stādus izmanto, galvenokārt, vēlas ražas iegūšanai pēc tradicionālās zemeņu sezonas. Agrās ražas iegūšanai Latvijā tos var izmantot tikai apkurināmās siltumnīcās.

- Šķirnes ar agru ienākšanās laiku: 'Zefyr', 'Honeoye', 'Rumba', 'Kokinskaja Rannaja', 'Elkat', 'Daroyal', 'Elianny', 'Saulenē.
- Šķirnes ar vidēju ienākšanās laiku: 'Polka', 'Dukat', 'Induka', 'Korona', 'Sonata', 'Sjurpriz Olimpiadi', 'Tenira', 'Venta'.
- Šķirnes ar vēlu ienākšanās laiku: 'Suitene', 'Bogota', 'Marmolada', 'Pandora', 'Salsa', 'Florence', 'Pegasus'.
- Remontantās šķirnes: 'Calypso', 'Albion'.