



šķirnes  
veselībai  
uzturvērtība  
izvēle  
uzglabāšana  
receptes

# ĀBOLI



Ne vienmēr  
skaistie augļi  
ir arī garšīgi.

## Kādas ābolu šķirnes izvēlēties?


- Jāpazīst šķirnes vai jāpērk  
tirgū, kur augļus var  
nogaršot.
- Saldo augļu cienītājiem  
augustā un septembrī jāmeklē  
āboli ar nosaukumu **Cukuriņš**,  
**Konfetnoje**, **Tiina**, **Krapes**  
**Cukuriņš**, **Kovaļenkovskoje**,  
bet ziemā - **Ilga**.



- Daudziem patīk mīksti un sulīgi āboli, tādi ir lielākā daļa Latvijā audzēto ābolu, ja tie novākti laikā, ar mīlestību audzēti, glabāti un pārdoti.
- Daļai pircēju patīk stingri, grauzami āboli, tad jāizvēlas, piemēram, šķirne **ledzēnu** vai **Ligol**.
- Rudenī lielveikalu plauktos atrodami Latvijā audzētie **Auksis, Orļik, Rubin, Saltanat**, ziemā - **Antej, Beloruskoje Maļinovoje, Sinap Orlovskij, Zarja Alatau**.
- Visiem kulinārās pārstrādes veidiem un konservēšanai vasarā labi noderēs **Baltais Dzidrais**, rudenī visu iemīļotā **Antonovka**, ziemā - **Bogatir, Zarja Alatau**.



AUKSIS



## Āboli ir ne tikai garšīgi, bet arī veselības avots!

*BALTAIS DZIDRAIS*

- Katru dienu būtu jāapēd vismaz viens ābols, tad dakteris būs jāmeklē reti. Vērtīgākās vielas atrodas tieši zem miziņas, tāpēc, ja veselība ļauj, labāk Latvijā audzētus ābolus ēst nemizotus.
- Āboli satur ne tikai daudzus visiem pazīstamus vitamīnus un minerālvielas. Tie satur arī visas nozīmīgākās brīvās aminoskābes, vairākus vērtīgus antioksidantus, kas pasargā šūnas un asinsvadus no brīvajiem radikāļiem, kas kaitē organismam. Vairāk antioksidantu ir tieši ziemeļvalstīs augušiem āboliem.
- Ābolu diētisko vērtību nosaka arī tajos esošie augļū cukuri, organiskās skābes un šķiedrvielas.





BEŁORUSKOJE MAĻINOVOJE


## Kā ābolus uzglabāt?

- Āboli jāiegādājas nelielos daudzumos - tik, cik var apēst dažu dienu laikā vai saglabāt ledusskapī. Istabas temperatūrā āboli ātri kļūs miltaini, negaršīgi, uz tiem parādīsies puves bojājumi.
- Vecās pazīstamās vasaras un rudens šķirnes, tādas kā **Baltais Dzidrais**, **Cukuriņš**, **Mālābols (Serinka)**, **Ničnera Zemeņu**, **Trebū Sēklaudzis**,

**Rudens Svītrainais (Vidzemes Grāvenšteins)**, labāk iegādāties tirgū, jo tie ir sevišķi garšīgi tad, ja augļi novākti gatavi no koka vai salasīti zemē nokritušie. Ilgi glabāt pēc iegādes gan tik gatavus ābolus nevar.



KORIČNOJE NOVOJE



## RECEPTES

SALTANAT

### Salāti „Improvizācija” (1porcija)

1 vidēji liels, skābens ābols; 1 ēdamkarote salda, bieza augļu jogurta (piemēram, melleņu); 1,5 tējkarotes kausētā siera „Prezident” ar riekstiem; 0,5 tējkarotes cukura; sula no 2-3 lielām mandarīnu daiviņām; šķipsniņa sāls.

Ābolu sarīvē uz vidēji rupjas rīves. Uzspiež mandarīnu sulu un uzlej jogurtu, sajauc. Pievieno sieru, cukuru, sāli,

: vēlreiz sajauc. Var ņemt arī  
: citu krēmveida kausēto sieru,  
: bet tad jāpievieno sasmalcināti  
: rieksti.

# Grūbu biezputra ar āboliem (4 porcijas)

1 glāze grūbu; 4 glāzes  
ūdens; 6 saldskābi āboli;  
0,5 glāzes krūmčidoniju  
vai dzērveņu sulas  
(var atšķaidīt sīrupu);  
3 ēdamkarotes cukura;  
1 ēdamkarote sāls.

Grūbas nomazgā, mērcē  
vārītā ūdenī 4 stundas.  
Katliņā uzvāra ūdeni, pieliek  
sāli, vārošā ber grūbas.  
Uzvāra un vāra uz lēnas  
uguns, līdz mīkstas.  
Notīra un smalki sagriež  
ābolus. Ābolus, sulu un  
cukuru pievieno putrai,  
samaisa, liek sautēties.  
Pasniedz aukstu ar pienu.

Konservēšanai  
vislabāk izmantot  
ziemas šķirnes!

ANTEJ