



'Skromņica'



'Polana'



'Balzam'



'Aita'



'Meteor'



'Norna'



www.fruittechcentre.eu



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

Receptes

Biezpiena tiramisu ar avenēm

750 g pilnpiena biezpiens, 100 g skābais krējums, 2 olas, 150 g cukurs, 2 tējkarotes vaniļina cukurs, 500 g svaigas avenes, 250 g biskvīti „dāmu pirkstiņi”, 100 ml apelsīnu sula, 100 g lobītas mandeles.

Saputo olas ar cukuru. Pievieno biezpienu, skābo krējumu un vaniļina cukuru un sastrādā mikserī 5 minūtes. Vidēji lielu (24 cm diametrā) formu izklāj ar biskvītiem un samitrina ar pusi no apelsīna sulas, uzklāj apmēram 1/3 no sagatavotās biezpiena masas. Virs tās liek pusi no avenēm, tad uzklāj vēl 1/3 biezpiena masas. Virs tiem liek biskvītu kārtu, kas samitrināti apelsīnu sulā. Uz biskvītiem klāj atlikušo biezpiena masu, virsū liek avenes un sasmalcinātas mandeles. Pirms pasniegšanas vismaz uz 2 stundām ieliek ledusskapī.

Aveņu kokteilis

Saspauda 150 g ogu ar 2 ēdamkarotēm cukura, pievieno 1 l auksta piena un visu labi sakul.

Aveņu salāti ar meloni

250 g melones, 300 g aveņu, cukurs, krējuma saldējums.

Meloni nomizo, izņem sēklas, sagriež mazos kubciņos, pievieno avenes, samaisa, pārber ar cukuru, rotā ar saldējumu.



Latvia
Lithuania
cross border
cooperation programme
2007 - 2013



part financed by
European Regional
Development Fund

bringing neighbours closer



- veselībai
- uzturvērtība
- izmantošana
- receptes

AVENES



Vai zinājāt, ka:

Dzelzs avenu sastāvā ir 2-3 reizes vairāk nekā upenēs.

Kopā ar varu un folijskābi tas padara avenes par lielisku līdzekli mazasinības profilaksei.

- Avenēs ir daudz šķiedrvielu, kas palīdz izvadīt no organisma kaitīgos savienojumus.
- Avenes ir kālija un dzelzs avots, kas ir nozīmīgi sirds slimību un mazasinības profilaksei.
- Avenes (un jo īpaši dzeltenās) satur folskābi (B9 vitamīns), kas svarīgs asins sastāva atjaunošanai.
- Sarkanajās un it īpaši melnajās avenēs ir daudz antociānu, kam ir nozīme organisma izturības palielināšanā pret nelabvēlīgu vides ietekmi.
- Avenu sēklas satur elagīnskābi, kam ir pretvēža iedarbība.
- Avenu ogas satur arī salicilskābi, tāpēc avenes izmanto tējām saaukstēšanās gadījumos.



'Dita'



'Ina'

Kādas šķirnes izvēlēties?

Tradicionālā avenu sezona ilgst no jūnija beigām līdz jūlija otrās dekādes beigām. Tieši šajā laikā ir vislielākā iedzīvotāju interese par avenu ogām.

Visagrīnākā – 'Meteor' – ienākas jūnija pēdējā dekādē.

Agrīnās – 'Solniško', 'Ivars' – ienākas jūlija sākumā.

Vidēji agrīnās šķirnes (parastās) – 'Skromņica', 'Balzam', 'Bulgarskii Rubin', 'Dita', 'Gusar', 'Lazarevskaja', 'Norna', 'Sputņica', 'Volņica', 'Aita' un lieloģu šķirnes 'Ina', 'Patricija', 'Maroseika' – sāk nogatavoties jūlija pirmās dekādes beigās.

Vidēji vēlinās un **vēlinās** parastās šķirnes – 'Brigantina', 'Glen Ample', 'Tulameen' un lieloģu šķirnes 'Miraž', 'Stoļičnaja' – sāk nogatavoties jūlija vidū.

Savukārt rudens avenes dod iespēju pagarināt avenu sezonu no augusta otrās dekādes līdz pat rudens salnām. Turklāt rudens avenes iespējams audzēt, neizmantojot augu aizsardzības līdzekļus, un tās ir daudz labāk piemērotas bioloģiskajai audzēšanai nekā vasarā ražojošās šķirnes.

Agriņākā no rudens šķirnēm 'Ariadne' nogatavojas augusta sākumā. 'Babje Ļeto' un 'Babje Ļeto 2' nogatavojas augusta vidū, 'Polana', 'Polka' un 'Herakl' – nogatavojas augusta pēdējā dekādē, 'Autumn Bliss' – nogatavojas septembra sākumā.



'Brigantina'

Kā uzglabāt un izmantot?

- Vācot avenu ogas svaigam patēriņam vai saldēšanai, tās vāc seklā maza tilpuma tarā 250 – 300 g kastītēs. Avenu ogu uzglabāšanas laiks 2-4 °C temperatūrā ir 24 stundas. Uzglabāšanai ilgākam laikam ogas saldē, žāvē vai pārstrādā ievārijumos, sulās u.c. produktos.
- Avenu ogu uzturvērtība un vitamīni vislabāk saglabājas, ja tās sasaldē -18 °C temperatūrā. Saldēšanai atlasa veselas, stingras un nogatavojušās, bet ne pārgatavojušās ogas. Tās ieteicams sasaldēt uz paplātes vienā kārtā, tad sabērt maisiņos un uzglabāt saldētāvā.
- Ņemot vērā avenu ogu maigo struktūru, tās ir salīdzinoši grūti transportējamas lielos attālumos, tāpēc tirgū pieejama galvenokārt vietējā produkcija.
- Sulas iegūšanai izmanto ļoti gatavas vai pat nedaudz pārgatavojušās ogas. Sulu var iegūt mehāniski izspiežot vai arī tvaicējot.
- Želejas pagatavošanai izmanto pilnīgi nokrāsojušās, bet mazliet negatavas ogas, jo tajās ir vairāk pektīna. Lai želeja būtu stingrāka, tai var pievienot želatīnu, vai arī uz 2/3 avenu sulas (pēc tilpuma) pievieno 1/3 sarkano jāņogu sulas.
- „Auksto ievārijumu” gatavošanai svaigas ogas saspaida ar stampiņu, pievieno līdz 20% cukura un rūpīgi samaisa. Masu liek pārtikas plastmasas trauciņos un uzglabā saldētāvā. Šādā „ievārijumā” saglabājas lielāks daudzums bioloģiski aktīvo vielu nekā vārot.

Avenes Latvijā ir populāra ogu kultūra. Avenu ogas ir garšīgas, aromātiskas un veselīgas, jo satur daudz vērtīgu, organismam viegli izmantojamu vielu.