

Receptes

Dzērveņu karbonāde

6 biezās karbonādes šķēles, 1 vidēji liels sīpols (plāni sagriezts), 500 g plāni sagriezti seleriju kāti, 500 g svaigas vai saldētas dzērvenes (rupji sakapātas), 75 ml medus, 1 tējkarote putnu gaļas garšvielu, sāls un pipari pēc garšas, 125 ml ūdens

No karbonādes šķēlēm nogriež liekos taukus un tos kausē lielā, smagā pannā. Ar putu karoti izņem dradžus. Pievieno seleriju un sīpolus, maisot cep 3 minūtes. Izņem dārzenus no pannas, tad apbrūnē karbonādes šķēles no abām pusēm, noliej liekos taukus. Sajauc dzērvenes, garšvielas un pārber galai. Pievieno seleriju kātus, sīpolus un ūdeni. Cieši aizvāko un sautē uz lēnas uguns. Pēc pusstundas apgriezņ karbo-

nādes šķēles uz otru pusi, ja pārāk sauss, pievieno mazliet ūdens un sautē vēl pusstundu.



'Lemnyon'



'Bergman'

fruittech centre

augļkopības tehnoloģiju pārnēsētājs centrs

Latvijas Valsts
Augļkopības
institūts



Latvijas Valsts Augļkopības institūts

tālrunis: +371 63722294,

fakss: +371 63781718

e-pasts: lvai@lvai.lv

www.lvai.lv

Receptes

Dzērvenes pūdercukurā

Apm. 500 g pūdercukura, 1 kg dzērveņu, 200 ml ūdens

Iepriekš sagatavo divas paplātes: vienu izklāj ar salvetēm un otru ar cepampapīru. Bļodīnā sajauc ūdeni ar vismaz 6 ēdamkarotiem pūdercukura (jo koncentrētāku sīrupu gatavo, jo biežāku cukura kārtu ap ogām iegūst). Dzērvenes noskalo, ieber sietīnā, iegremdē un brīdi patur cukura sīrupā. Pēc tam ar sietīņu dzērvenes izceļ no sīrupa un izber uz salvetēm izklātas paplātes, kur ogas īsu brīdi patur, bet neļauj pavisam nožūt. Tad tās pārber uz otras paplātes, kas izklāta ar cepampapīru. Caur sausu sietīņu dzērvenes apkaisa ar pūdercukuru, vienlaicīgi kustinot paplāti, lai ogas apvilātos pūdercukurā. Kad ogas vienmērīgi pārklājas ar pūdercukuru, tās atstāj nožūt. Apmēram pēc 15 – 20 minūtēm dzērvenes ieber kādā traukā, un pirms pasniegšanas vēlreiz caur sietīņu pārkausa pūdercukuru.

Dzērveņu morss

150 g dzērveņu, 150 g (apmēram 0,5 glāzes) cukura, 600 ml ūdens

Dzērvenes pārļasa un saber nerūsoša tērauda vai emaljētā traukā. Ogas sastampā ar koka stampiņu un caur marli izspiež sulu. Marles saturu ieber nerūsoša tērauda vai emaljētā katlīnā, aplej ar ūdeni un liek vārīt. Kad šķidrums uzvārījies, to izkāš caur sietu. Karstajā šķidrumā izšķīdina cukuru un atdzesē. Pielej klāt izspiesto dzērveņu sulu, samaisa un bauda veselīgo dzērienu.

Baltās šokolādes īriss ar dzērvenēm un lazdu riekstiem

600 g baltās šokolādes, 100 g saldā krējuma 35 %, 3 g vaniļina, sāls (šķipsniņa), 1 citrona sula, 150 g lazdu riekstu, 150 g kaltētu dzērveņu

Sagatavo paplāti, izklājot to ar pergamenta papīru. Katlīnā ieļļ ūdeni apmēram 3 cm un uzvāra. Kad ūdens burbuļo, liesmu samazina, katlam liek virsū bļodu, kas atbalstās uz katla maliņām un nesaskaras ar ūdeni. Bļodā liek 2/3 šokolādes un kausē. Kad šokolāde ļabi pakususi, to apmaisa, pakausē vēl, līdz vairs nav neviena gabaliņa. Nogriež uguni, pievieno atlikušo 1/3 šokolādes, iemaisa un atstāj, lai pakūst kādu minūti. Apmaisa, līdz viss izkūst. Salds krējums uzvāra līdz pirmajam burbuļim, tad nedaudz atdzesē un pievieno šokolādei. Samaisa, pievieno sāli, vaniļinu, citrona sulu, lazdu riekstus un dzērvenes. Masu klāj paplātē un atdzesē ledusskapī.



Latvia
Lithuania

cross border
cooperation programme
2007 - 2013



part financed by
European Regional
Development Fund

bringing neighbours closer

LIELLOGU DZĒRVENES



- veselībai
- uzturvērtība
- izmantošana

- receptes

Vai zinājāt, ka:

Lielogu dzērvenes satur 5 reizes vairāk antioksidantu kā brokoļi. Tās uzlabo asinsvadu sienu elastību, samazina risku saslīmšanai ar sirdsslimībām, vēzi un pazemina holesterīna līmeni asinīs.

- Dzērvenes satur daudz organismam svarīgu minerālvielu – visvairāk mangānu, kāliju un varu.

- Dzērvenēs ir šķiedrvielas, pektīni, P, B₁, B₂, PP, E un K vitamīni.

- Dzērvenes satur benzoskābi, kas darbojas kā konservants un pagarina to uzglabāšanas laiku.

- Dzērveņu sastāvā esošie proantociānīdīni uzlabo urīnceļu veselību un samazina kuņģa un mutes dobuma saslīmšanu risku. Urīnceļu infekciju izraisošo baktēriju *E.coli* un kuņģa čūlu izraisošo baktēriju *Helicobacter pylori* samazināšanai iesaka dienā 2 reizes izdzert pa 250 ml dzērveņu sulas kokteiļu, kas satur 27% dzērveņu sulas.

- Cilvēkiem ar kuņģa – zarnu trakta slimībām dzērvenes uz turā jālieto piesardzīgi, jo lielā skābju saturā dēļ tās var izraisīt šo slimību paasinājumus.



'Steven'



'Pilgrim'

Lielogu dzērvenes

Kā uzglabāt un izmantot?

- Izvēloties ogas, jāraugās, lai tās ir stingras, veselās un tumši sarkanas.
- Lielākā antioksidatīvā aktivitāte ir svaigām ogām, mazāka tā ir dzērveņu dzērieniem ar cukuru.
- Sausas ogas ledusskapī +2 °C temperatūrā var uzglabāt līdz 3 mēnešiem, bet saldētā veidā – vairākus gadus.
- Dzērveņu spiedpaliekas var izkaltēt un izmantot aromātiskas un vitamīniem bagātas tējas pagatavošanā.



Lielogu dzērvenes

Kādas šķirnes izvēlēties

Lielogu dzērvenēm raža ienākas septembrī – oktobrī. Ir izveidotas vairāk kā 200 šķirņu, kuras pēc ogu ienākšanas laika iedala agrinās (nogatavojas septembra pirmajā pusē), vidēji agrinās – (nogatavojas septembra otrajā pusē) un vēlinās (ienākas oktobra sākumā). Latvijas apstākļiem piemērotākas ir agrinās un vidēji agrinās šķirnes.



'Early Black'

Latvijā vairāk audzētās liellogu dzērveņu šķirnes:

Agrinās – 'Early Black', 'Ben Lear', 'Franklin';
Vidēji agrinās – 'Lemunyon', 'Stevens', 'Bergman', 'Pilgrim'.