

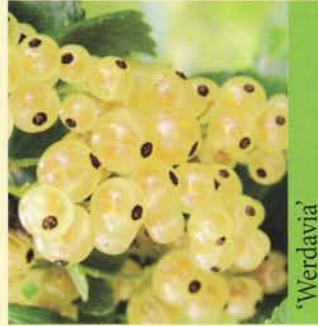
Sarkanās un baltās jānogas



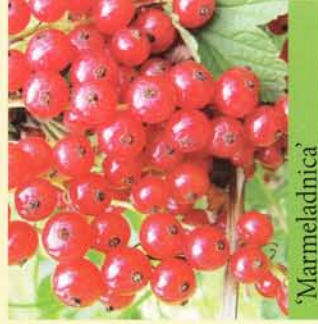
'Asia'



'Bajana'



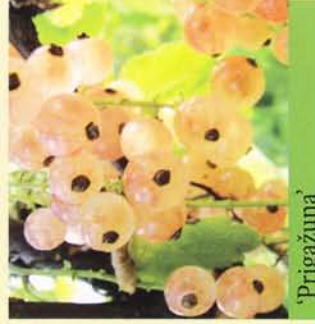
'Werdavia'



'Marmelādņica'



'Orlovskaja Zvezda'



'Prigāžuna'

fruittech centre

augļkopības tehnoloģiju pārneses centrs



Latvijas Valsts
Augļkopības
institūts

Latvijas Valsts Augļkopības institūts

tālrunis: +371 63722294,

fakss: +371 63781718

e-pasts: lvai@lvai.lv

www.lvai.lv

Receptes

Jānogas marinādē

2,5 kg sarkano jānogu, 2,5 kg ievārījumu cukura, 1 ēdamkarote malta kanēļa, 1 ēdamkarote aromātisko piparu, 1 ēdamkarote maltu krustnagliņu, 200 ml etiķa (12%)

Ogas noskalo, pārslasa, attīra no kātiņiem un vāra kopā ar cukuru 15 minūtes. Nosmeļ putas, pievieno garšvielas un etiķi, lēni vāra 30 minūtes. Noņem no plīts un vēlreiz nosmeļ putas. Iepilda karstās, sterilās burkās un cieši aizvāko. Uzglabā vēsā vietā. Marinātas jānogas būs neparasta piedeva pie pikantiem ēdieniem.

Vistas fileja jānogās

2 vistas filejas, 2 ēdamkarotes sviesta vai eļļas, 1 glāze jānogu, garšvielas (sāls, pipari, ķimenes, cukurs), zaļumi

Vistas fileju izdauza un viegli apacep uz pannas taukvielās vai bez tām. Pārkausa ar sāli un garšvielām (pipariem, ķimenes), pārber ar svaigām, nomazgātām jānogām, pannu noslēdz ar vāku, uguni samazina un sautē līdz gatavībai 10-15 minūtes. Jānogas labi aizvieto tomātu mērci. Ja vēlas, jānogu mērcei var pievienot nedaudz cukura vai medus. Fileju var pasniegt ar irdeno risu biežputru, sautētiem burkāniem, zaļumiem.



Latvia
Lithuania

cross border
cooperation programme
2007 - 2013



part-financed by
European Regional
Development Fund

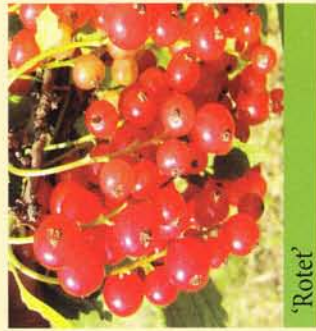
bringing neighbours closer

SARKANĀS UN BALTĀS JĀNOGAS



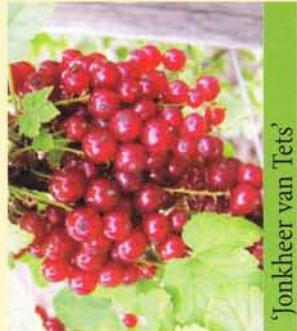
- veselībai
- uzturvērtība
- izmantošana
- receptes

Vai zinājāt, ka:



'Roteļ'

- Tautas medicīnā jāņogu lapas izmantoja kā diurētisku un sviedrēšanas līdzekli.
- Jāņogas bagātas ar šķiedrvielām, kas uzlabo zarnu trakta darbību.
- Jāņogas, it sevišķi jaunāko šķirņu ogas, ir samērā bagātas ar C vitamīnu.
- Jāņogās esošais vitamīns K veicina asins recēšanu un kaulu struktūras veidošanos, bet būtīns nepieciešams organismā tauku un aminoskābju maiņā.
- Salīdzinājumā ar citām ogām jāņogās ir daudz B₁ vitamīna, kas nepieciešams organismā oghidrātu maiņā.
- Jāņogās ir daudz vara un mangāna, ievērojamos daudzumos arī fosfors un kālijs.
- Jāņogām piemīt apetīti veicinošas, saveldošas un gremošanu uzlabojošas īpašības.
- Jāņogu sula ir labs līdzeklis pret saaukstēšanos un paaugstinātu temperatūru.
- Tēja no kaltētām sarkano jāņogu lapām mazina reimatisma un podagras simptomus un ir laba komprese slikti dzīstošām brūcēm, kā arī skalošanas līdzeklis dažādām mutes infekcijām.
- Baltās jāņogas ir saldākas un maigākas garšas, tāpēc tās biežāk lieto svaigas.



'Jonkheer van Tets'

Kā uzglabāt un izmantot jāņogu ogas?



'Asia'

- Nemazgātas ogas 2-4 °C temperatūrā var uzglabāt 5-7 dienas.
- Jāņogas ir labi piemērotas saldēšanai ar visiem ķekariem.
- Visbiežāk tās lieto ievārījumu, zeļļu, sulu un biezeņu gatavošanai, taču no tām var pagatavot arī lieliskas mērces un vīnus.
- Baltās jāņogas izmanto augstas kvalitātes galda un dzirkstošo vīnu izgatavošanai.



'Viknes Sarkanās'

Kādas šķirnes izvēlēties?

Atšķirībā no Rietumeiropas, kur jāņogas ir populāras izmantošanai svaigā veidā, Latvijā jāņogas audzē galvenokārt pārstrādei. Vairāk audzē sarkanās jāņogas, no kurām tumšākās ogas un skaista ķiršsarkana sula ir šķirnei 'Viknes Sarkanās'. Piemērotākās želejas izgatavošanai ir šķirnes 'Marmeladņica', 'Rovada', 'Roteļ'.

Agrās jāņogu šķirnes ienākas jau jūlija sākumā, bet vēlo šķirņu ogas nogatavojās jūlija pēdējā dekādē un tiek vāktas vēl augustā.

Pēc ienākšanās laika sarkano jāņogu šķirnes iedala:

- Agrīnas – 'Jonkheer van Tets' un 'Detvan'.
- Vidēji agras – 'Nenagladņaja', 'Račnovskaja', 'Vierlānder', 'Vika', 'Viknes Sarkanās'.
- Vidēji vēlas – 'Holandes Sarkanās' un 'Rondon'.
- Vēlas – 'Marmeladņica', 'Osipovskaja', 'Rovada', 'Roteļ', 'Valentinovka'.

Balto jāņogu šķirnes

Vidēji agrās šķirnes – 'Helē', 'Prigažuna', 'Belka', 'Zitavia', 'Werdavia'.

Vidēji vēla šķirne – 'Bajana'.

Rozā jāņogu šķirnei 'Prigažuna' ogas ir gaiši rozainā krāsā, bet izmantot tās var tāpat kā balto jāņogu ogas.

Jāņogas satur dzelzi, kas ietilpst enzīmu un hemoglobīna sastāvā un, kuru organisms daudz labāk izmanto, pateicoties ogās esošajam C vitamīnam.