



Z/s "Bračas" audzētajām plūmēm
piešķirta preču zīme
"Kvalitatīvs Produkts Latvija"!

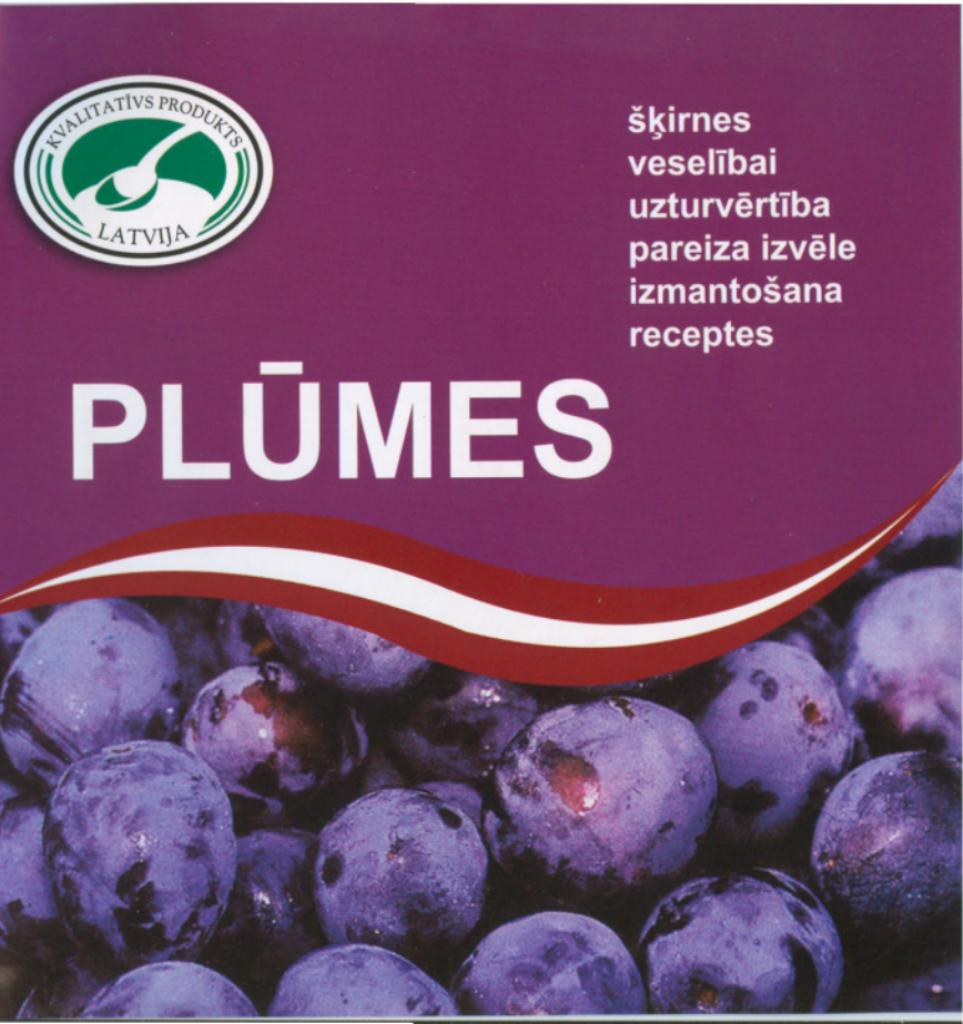


biedrība «Mārketinga padome»
tālr.: +371 67542947, fakss: +371 67552289
e-pasts: mp@lvai.lv, www.karotite.lv



Latvijas Valsts
Augkopības
institūts

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



šķirnes
veselībai
uzturvērtība
pareiza izvēle
izmantošana
receptes



PERDRIGON



Latvijas dārzos plūmes nogatavojas no jūlija beigām līdz oktobra sākumam. Pirmās veikalu plauktos parādās *Skoroplodnaja* un *Komēta*, vēlāk *Edinburgas Hercogs*, *Viktorija*. Tirgū šķirņu piedāvājums ir lielāks, tur atrodamas arī dzeltenās plūmes – *Latvijas Dzeltenā Olplūme*, *Ulenas Renklode*, *Lāse*.

MINJONA



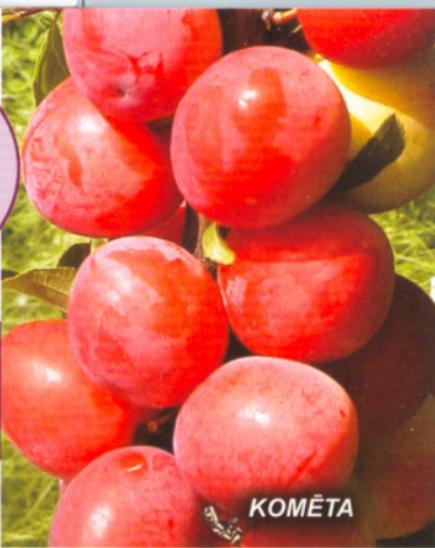
Plūmes sevišķi noderīgas ir tiem, kuri vēlas tievēt, jo:

- mīkstina vēderu;
- saista liekos taukus zarnās;
- kavē oglhidrātu pārveidošanos taukos;
- 100 g – 3-6 plūmes atkarībā no lieluma satur tikai ap 50 kcal.

Plūmes
stiprina nervu
sistēmu,
samazina
stresu.

Plūmes satur daudz vērtīgu vielu:

- ß-karotīnu, kas ir A provitamīns – stiprina redzi, palīdz cīnīties ar infekcijas slimībām;
- gandrīz visus B un P grupas vitamīnus;
- minerālvielas – kāliju, dzelzi, magniju un varu, tie visi kopā regulē asinsspiedienu un samazina iespēju saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām.



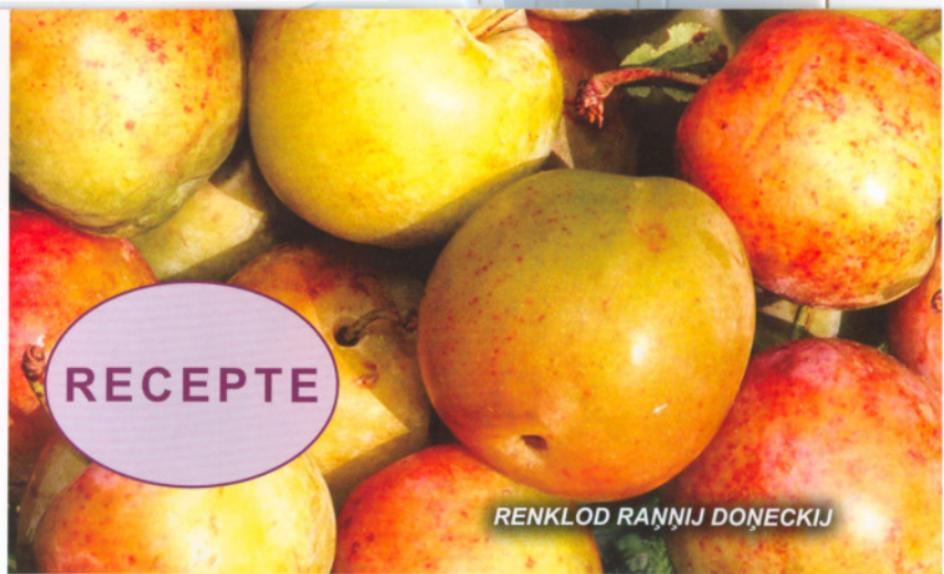
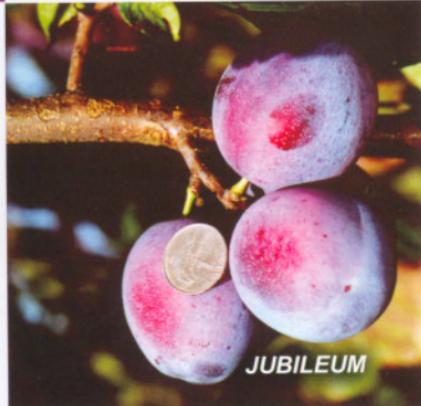
Kādas plūmes izvēlēties?

- Ja plūmes ir ar apsarmi, tas liecina, ka tās vāktas rūpīgi, tieši kastītē.
- Plūmes ar stingru mīkstumu ir novāktas negatavas, lai izturētu transportēšanu un uzglabāšanu. Lai iegūtu normālu garšu un kauliņš labāk atdalītos, tās jāpaglabā istabas temperatūrā.
- Visgaršīgākās ir plūmes, kurās novāktas pilnīgi gatavas, tās ir mīkstākas.
- Garšīgas var būt gan lielas, gan sīkas plūmes.



Kā izmantot plūmes?

- Protams, vispirms tās vajag ēst svaigā veidā, arī pievienojot augļu salātiem.
- No tām var iegūt biezsuļu. Piemērotākās šķirnes - *Eksperimentālfeltets*, *Komēta*, *Minjona*, *Perdrigon*, *Kijevas Vēlā*.
- Plūmes var izmantot ābolu šķēlīšu vietā uz kūkām, plātsmaizēm.
- Kompotam labākās plūmes ir *Eksperimentālfeltets*, *Kārsavas*, *Lāse*.
- Izžāvēt mūsu plūmes grūti, bet no tām var savārīt džemu vai marmelādi.



Biešu un plūmju salāti

300g vārītu biešu; 200g svaigu plūmju, plūmju komposta vai plūmju biezeņa; dzērveņu vai cidoniju sula; ķimenes

Bietes notīra, sarīvē skaidinās. Svaigas plūmes applaucē, noņem miziņu, izņem kaulīkus un kopā ar apgrauzdētām ķimenēm iemaisa bietēs. Skābo sulu pievieno pēc garšas, lai salāti būtu skābeni.