



veselībai
uzturvērtība
izmantošana
receptes

SMILTSĒRKŠĶI



SIA Dienvidi plus izgatavotajai smiltsērķšķu sulai
piešķirta preču zīme "Kvalitatīvs Produkts Latvija"!



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



Latvijas Valsts
Augļkopības
institūts

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





No visiem Latvijā
audzētajiem
augļiem un ogām
smiltsērķšķi ir vieni no
vērtīgākajiem.

Smiltsērķšķi satur:

- C vitamīnu (Latvijā audzētie līdz 200 mg/100g);
- E vitamīnu (tokoferolu), kas zināms kā auglības vitamīns, aizkavē aterosklerozes veidošanos;
- K₁, kā arī P un B grupas vitamīnus, kam piemīt antioksidatīvās īpašības;
- polifenolu savienojumus, kas darbojas kā svarīgi antioksidanti;



- karotinoīdus (īpaši daudz to ir tumši oranžajos smiltsērķšķu augļos), kas organismā pārvēršas par A vitamīnu; ir efektīvs profilaktisks līdzeklis onkoloģisko un sirds un asinsvadu slimībām;
- nepiesātinātās taukskābes, kas ir bioloģiski neaizvietojamas un cilvēka organismā nesintezējas;
- aminoskābes (arī visas neaizvietojamās!), kas kalpo kā izejviela dažādu citu bioloģiski aktīvu vielu sintēzei organismā;
- minerālvielas - smiltsērķšķu sula satur vairāk nekā 20 mikro un makro elementus.

Kā izmantot smiltsērķšķu augļus?

- Veselībai vislabākie ir svaigi vai saldēti smiltsērķšķu augļi - katru dienu ieteicams apēst 50-100g augļu, tā nodrošinot organismu ar 100% C vitamīna devu.
- Tirgū nopirktos svaigos smiltsērķšķu augļus tūlīt sasaldē vai pārstrādā. Veikalos var iegādāties jau sasaldētus augļus.
- Biezsulu var iegūt, augļus uzkaršējot nelielā ūdens daudzumā un izberžot caur sietiņu. To, pievienojot cukuru, var izmantot dzērienu un ķīseļu gatavošanā, uzglabāt sasaldētu vai pasterizētu.



Saldēšana būtiski nesamazina smiltsērķšķu uzturvērtību.

No smiltsērķšķu augļiem var vārīt ievārījumu, žeļu un marmelādi. Kā dabīgu skābinātāju augļus var izmantot saldu ābolu un bumbieru kompotu pagatavošanā.

Kopā ar ābolu biezeni (ķiplokiem un citām garšvielām) var pagatavot sāļo mērci gaļas un zivju ēdieniem.

Spiedpaliekas pēc sulas iegūšanas izmanto eļļas ieguvei, kas satur daudz palmitīnskābes. Tā uztur

šūnu veidošanos un veicina brūču sadzīšanu.

- Kaltētas un samaltas spiedpaliekas var pievienot cepumu un maizes mīklai, tā paaugstinot to uzturvērtību ar šķiedrvielām, karotīniem un nepiesātinātām taukskābēm.
- Tirdzniecības tīklos tiek piedāvāta saldēta smiltsērķšķu sula ar cukuru un svaigu augļu nektārs. Sulu var pievienot pienam, iegūstot veselīgu dzērienu. Savukārt svaigais smiltsērķšķu nektārs ir gatavs tūlītējai lietošanai.

Kā iegūt smiltsērķšķu eļļu?

- No gataviem smiltsērķšķu augļiem izspiež sulu, lej stikla traukā un novieto ledusskapī uz divām dienām. Noslāņojušos biezo sulas daļu nosmeļ, tai pievieno 1,2-1,5 l olīveļļas. Uzsilda ūdens peldē līdz 60 °C, lej termosā ar šauru kakliņu, iztur 24 stundas. Ar salmiņa vai caurulītes palīdzību atdala virsējo

izveidojušos smiltsērķšķu eļļas kārtu.

- Spiedpaliekas izžāvē, samal un pārlej ar palikušo olīveļļu. Uzsilda un veic ekstrakciju līdzīgi kā sulai.
- Abas iegūtās eļļas saleļ kopā, nostādina, filtrē, lej tumšā traukā, uzglabā ledusskapī.

Kokteilis „Iļja Muromietis”

1 litrs piena; 1 glāze smiltsērķšķu sulas;
2 ēdamkarotes kakao pulvera;
2 ēdamkarotes pūdercukura; vaniļiņš

Nelielā piena daudzumā iejauc kakao pulveri, pievieno atlikušo pienu, smiltsērķšķu sulu, pūdercukuru un vaniļiņu. Nedaudz saputo un pasniedz ar salmiņu.

RECEPTES