



ZAGADKA



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



Latvijas Valsts
Augkopības
institūts

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



UPENES

veselībai
uzturvērtība
uzglabāšana
receptes

Visvairāk C vitamīna
ir svaigās vai
saldētās upenēs.
Dienas deva ir tikai
40-50g svaigu ogu.

Upene ir veselības krātuve, jo satur:

- E vitamīnu, kas vajadzīgs asinsradei un miokarda infarkta profilaksei, stiprina nervu sistēmu, veicina normālu grūtniecības norisi;
- B grupas vitamīnus, kas nepieciešami visa organismā normālai darbībai;

- bioloģiski aktīvas vielas, kam piemīt P vitamīna aktivitāte, kas stiprina asinsvadus;
- P un C vitamīnu tādā kombinācijā, kas veicina strauju atveseļošanos saaukstēšanās slimību gadījumos;



- antociānus, kas iznīcinoši iedarbojas uz gripas vīrusiem un kam piemīt diurētiskas un pretiekaisuma īpašības;

- ēteriskās eļjas, organiskās skābes un fenolu savienojumus, tāpēc upēnu ogām piemīt anti-septiskas īpašības;

- kāliju, kas palīdz izvadīt no organizma lieko ūdeni, atvieglojot sirds un asinsvadu sistēmu, urīnpūšja un aknu darbību;

- magniju, dzelzi, varu un cinku;

- upēnu sula spēj pazemināt cukura līmeni asinīs;

- svaigas ogas ieteicams izmantot avitaminožu, mazasinības un apetītes zuduma gadījumos. Tās lieliski palīdz saasinātā laringīta un bronhīta ārstēšanā.





Visvairāk vitamīnu
ziemai upeņu ogas
saglabās saldētavā
(-18 °C).

Kā izmantot upeņu ogas?

- Ja vēlas samazināt upeņu specifisko garšu ievārījumos, pievieno avenes vai baltās jānogas.

- Pateicoties lielajam pektīna saturam ogās, no upeņu sulas var pagatavot lielisku želeju (sajaucot sulu ar cukuru attiecībā 1:1), kuru var uzglabāt ledusskapī ilgāku laiku.
- Upeņu sīrups ir lieliska izejviela veselīgu dzērienu, kīseļu un desertu pagatavošanai.

Lai samazinātu
vitamīnu zudumu,
ogas tūlīt pēc
savākšanas
jānogādā vēsumā.

- Kaltētus upeņu augļus izmanto tēju vitaminizēšanai.
- Saldētas upeņu ogas var uzglabāt līdz jaunai ražai, būtiski nemazinoties to uzturvērtībai un vitamīnu saturam.
- „Auksto ievārījumu” gatavošanai samāl svaigas ogas un pievieno līdz 20% cukura. Masu liek pārtikas plastmasas trauciņos un uzglabā saldētavā. Šādā „ievārījumā” saglabājas vairāk bioloģiski aktīvo vielu nekā vārot.



RECEPTES

Grauzdīņi ar upenēm

1 glāze upenē;
200g kviešu maizes;
2 ēdamkarotes cukura;
1 ēdamkarote rīvmaizes;
3-4 ēdamkarotes sviesta.

Upenes saspaida, sajauc ar cukuru un rīvmaizi, līdz iegūst biezu masu. Kviešu maizes šķēlēm apakšpusi apziež ar sviestu, bet virsu – ar ogu masu. Cep cepeškrāsnī, līdz izveidojas kraukšķīga brūna garoziņa. Pasniedz ar pienu, tēju vai jogurtu.



Rudzu maizes kūka ar upēņu sīrupu

3 glāzes rīvētas rudzu maizes mīkstuma;
 $\frac{3}{4}$ glāzes cukura; 5-6 olas; 1 ēdamkarote
margarīna; 1 ēdamkarote rīvmaizes; sīrupam
2 glāzes upenē, 2 ēdamkarotes cukura,
1 glāze vārīta ūdens

Olu dzeltenumus saputo ar cukuru,
pievieno sarīvētu rudzu maizes mīkstumu,
labi sajauc, uzmanīgi iecilā saputotus olu
baltumus, liek ar margarīnu izziestā un ar
rīvmaizi izkaisītā veidnē, cep cepeškrāsnī.
Izcepto kūku atstāj veidnē, līdz tā atdziest,
tad izgāž traukā un piesūcina ar upēņu
sīrupu, grezno ar upēņu ogām.



Vitamīni zūd mazāk, ja
saldētas upenes un to
produkstus
atlaidina pakāpeniski,
pārvietojot no
saldētavas ledusskapī.