



EU FreshBalt

— Novākti pašā pilnbriedā —



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

EIROPAS SAVIENĪBA ATBALSTA KAMPAŅAS,
KAS VEICINA VESELĪGU DŽĪVESVEIDU.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



PIECI DIENĀ

Svaiga izvēle visas dienas garumā

Dārzeni, augļi un ogas ir svarīga veselīga ikdienas uztura sastāvdaļa, kas bagātina to ar vitamīniem, minerālvielām, antioksidantiem, šķiedrvielām un bioloģiski aktīvām vielām. Latvijas valsts uztura vadlīnijas iesaka ēst vismaz 500 g, jeb 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu katru dienu, tai skaitā ap 300 g dārzeņu un 200 g augļu vai ogu. Saskaņā ar Latvijas šķīvju principu pusei šķīvja atkarībā no ēdiena ir jābūt piepildītai ar dārzeņiem un augļiem un vismaz puse šīs porcijas ir jāapēd svaiga.

Vienkāršas idejas ikdienas maltītēm un uzkodām

Brokastis

Papildiniet rīta putru ar sagrieztu ābolu, bumbieri vai zemenēm.

Vēla rīta uzkoda

Izvēlieties ābolu, bumbieri vai kivi kā vieglu uzkodu darbā, skolā vai ceļā.

Pusdienas

Pievienojiet sagrieztu ābolu vai bumbieri svaigiem dārzeņu salātiem un pasniedziet ar rudzu maizi kā vienkāršas pusdienas.

Viegls deserts

Pasniedziet zemenes, kivi vai sagrieztus svaigus augļus ar jogurtu vai kefīru.

Izvēlieties atbilstoši gadalaikam

Baudiet zemenes ziemā un pavasarī, persikus un nektarīnus visu vasaru, ābolus un bumbierus rudenī un ziemā, bet kivi no rudens līdz pavasarim atbilstoši pieejamībai tirgū.



Oficiālās uztura vadlīnijas Latvijai
Skenējiet QR kodu, lai uzzinātu vairāk



EUFreshBalt ir Eiropas Savienības līdzfinansēta programma, kuras mērķis ir veicināt lielāku svaigu augļu un dārzeņu patēriņu Igaunijā, Latvijā un Lietuvā kā daļu veselīga, daudzveidīga un sabalansēta uztura, izceļot persikus, nektarīnus, ābolus, bumbierus, zemenes un kivi un veicinot izpratni par to kvalitāti, drošību, izsekojamību un ilgtspējīgu ražošanu.

PERSIKI

Dabiski saldi, sulīgi, smaržīgi

Persiki izceļas ar maigu, samtainu miziņu, zeltaini dzelteniem līdz oranžiem toņiem ar sarkanu sārtumu un maigu mīkstumu ar raksturīgu augļu garšu. Grieķijā kultivē plašu persiku šķirņu klāstu, kas nogatavojas dažādos laikos, pagarinot novākšanas sezonu līdz visai vasarai. Svaigi persiki var ienest dabisku saldumu un sezonālu daudzveidību ikdienas uztura izvēlē, kas padara tos par garšīgu papildinājumu veselīgam, sabalansētam uzturam.

Atkarībā no šķirnes un apstākļiem pēc novākšanas:

Novākšana: maijs-septembris

Pieejamība tirgū: maijs-septembris

NEKTARĪNI

Gludi, stingri, garšīgi

Nektarīnu krāsa ir no dzelteniem oranžiem līdz tumši sarkanai, un tiem ir sulīgs mīkstums ar bagātīgu augļu garšu. Grieķijā plašs šķirņu klāsts nodrošina pastāvīgu piegādi visu vasaru, savukārt atbilstoši apstākļi pēc novākšanas un uzglabāšana palīdz augļiem saglabāt kvalitāti aptuveni divas nedēļas. Ar savu sulīgo tekstūru un atsvaidsinošo raksturu nektarīni piedāvā pievilcīgu sezonālu izvēli, kas var papildināt veselīgu, sabalansētu uzturu.

Atkarībā no šķirnes un apstākļiem pēc novākšanas:

Novākšana: maija beigās-septembris

Pieejamība tirgū: maija beigās-septembris

VIENKĀRŠA RECEPTĒ

Persiku vai nektarīnu kuskusa bļoda

Sastāvdaļas: kuskuss, svaigs persiks vai nektarīns, gurķis, svaiga piparmētra un neliels daudzums olīveļļas.

Pagatavošana: Pagatavojiet kuskusu un ļaujiet tam atdzist. Pievienojiet sagrieztu persiku vai nektarīnu un gurķi, sajauciet ar svaigu piparmētru un nelielu daudzumu olīveļļas un pasniedziet.



KIVI

Zaļi, atsvaidzinoši, ilgi uzglabājami

Kivi ir zināmi par savu spilgti zaļo mīkstumumu, sīkajām melnajām sēklām un atsvaidzinošo saldskābo garšu. Gatavību novērtē, izmantojot tādas rādītājus kā šķīstošo cietvielu saturs (°Brix), kas palīdz noteikt atbilstošu novākšanas posmu. To lieliskās uzglabāšanas īpašības palīdz saglabāt raksturīgo garšu un tekstūru vairākus mēnešus piemērotos uzglabāšanas apstākļos.

Kivi piedāvā atsvaidzinošu augļu izvēli, kas var būt daudzveidīga uztura daļa un palīdzēt padarīt svaigus augļus par regulāru ikdienas ēdienu sastāvdaļu.

Novākšana: oktobra vidus

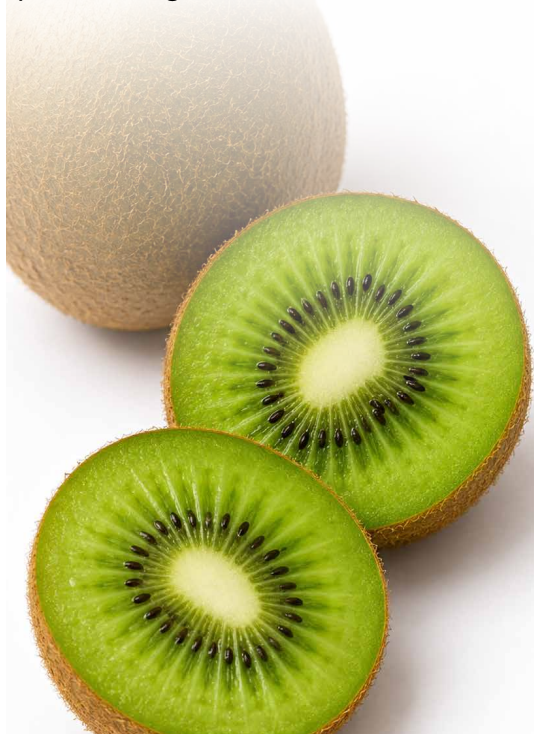
Pieejamība tirgū: oktobra vidus-maijs

VIENKĀRŠA RECEPTĒ

Zemeņu un kivi čia sēklu glāze

Sastāvdaļas: piens, čia sēklas, svaigas zemenes un kivi.

Pagatavošana: Sajauciet pienu ar čia sēklām un ļaujiet sabiezēt. Pirms pasniegšanas pievienot sagrieztas zemenes un kivi.



ZEMENES

Sarkanās, saldās, smaržīgas

Grieķu zemenes apvieno stingru tekstūru, spilgti sarkanu krāsu, sabalansētu saldskābo garšu un raksturīgu smaržu. Audzējot galvenokārt aizsargātos apstākļos, tās tiek rūpīgi novāktas ar rokām atbilstošā gatavības posmā, un maksimālie apjomi ir pavasarī.

To spilgtā krāsa un raksturīgā garša padara zemenes par pievilcīgu veidu, kā dažādot ikdienas augļu izvēli.

Novākšana: janvāris-maijs

Pieejamība tirgū: janvāris-maijs



ĀBOLI

Kraukšķīgi, smaržīgi, sabalansēti

Āboliem ir gluda, spīdīga miziņa, kas atkarībā no šķirnes var būt zaļa, dzeltena vai sarkana. To mīkstums apvieno sabalansētu saldumu un skābumu ar svaigu smaržu un kraukšķīgu, sulīgu tekstūru. Piemērotos uzglabāšanas apstākļos tos var uzglabāt vairākus mēnešus, pagarinot to pieejamību daudz ilgāk par novākšanas sezonu. To daudzpusība un ērtības padara ābolus par vieglu izvēli, lai iekļautu svaigus augļus ikdienas ēdienos un uzkodās kā daļu veselīga, sabalansēta uztura.

Atkarībā no šķirnes un apstākļiem pēc novākšanas:

Novākšana: jūlijs-novembris

Pieejamība tirgū: jūlijs-aprīlis

VIENKĀRŠA RECEPTE

Ābolu vai bumbieru kanēja pankūkas

Sastāvdaļas: svaigs ābols vai bumbieris, ola, auzas, piens un kanēlis.

Pagatavošana: Sarīvējiet augļus un sajauciet ar olu, auzām, pienu un kanēli. Cepiet nelielas pankūkas nepiedegošā pannā, līdz tās ir viegli zeltainas no abām pusēm.



BUMBIERI

Saldi, smaržīgi, izsmalcināti

Bumbierus vērtē par to saldo garšu, stingru mīkstumu, raksturīgu zvana formu un zaļo mizu, kas var iegūt sarkanīgus toņus. Piemērotos uzglabāšanas apstākļos tie var saglabāt kvalitāti vairākus mēnešus pēc novākšanas. Bumbieri piešķir maigu saldumu un atšķirīgu tekstūru ikdienas pārtikas izvēlei, atbalstot lielāku augļu patēriņa daudzveidību.

Atkarībā no šķirnes un apstākļiem pēc novākšanas:

Novākšana: jūlijs-augusta vidus

Pieejamība tirgū: jūlijs-janvāris





Uzziniet vairāk mūsu mājaslapā.

www.eufreshbalt.eu



  eufreshbaltlatvia  eufreshbalt



Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Pētniecības izpildaģentūras (REA) uzskatus un viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde par tiem nevar tikt sauktas pie atbildības.



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

**EIROPAS SAVIENĪBA ATBALSTA KAMPAŅAS,
KAS VEICINA VESELĪGU DZĪVESVEIDU.**

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

