



### Gatavas sukādes

➤ Tuvojas Ziemassvētki un Jaunais gads – laiks, kad nepieciešams radoši izvēlēties dāvanības! Ja iepriekš aprakstītais jūs pārliecināja, ka sukādes varētu būt laba un interesanta dāvana draugiem, bet pašiem nu nekādi nav iespējas atlicināt laiku našķu gatavošanai, ir iespēja iegādāties jau sagatavotas sukādes. Tās ir ne tikai iecukurotas, izžāvētas, bet arī iesaiņotas glītā kartona kārbīnā. Katras sukādes sastāvs norādīts uz etiķetes. Piemēram, firma «Es Saule» piedāvā: cidoniju, dzērveņu, ķirbju, biešu un burkānu sukādes. Šis uzņēmums piedāvā kļūt arī par konsultantiem – piedāvātās preces izplatītājiem, tādā veidā papildinot savas ģimenes budžetu.

FAKTI

# Veselīgais našķis – sukādes

**Tuvojas  
Ziemassvētki  
un Jaunais gads  
– šī ir viena  
no iespējam  
izvēlēties  
dāvanības  
radoši!**

TEKSTS: LĪVA FREIMANE

Augļi, ogas un dārzeņi, kas, atbilstoši tehnoloģijai, svaigi izturēti sīrupā un tad kaltēti speciālās iekārtās, tiek dēvēti par žāvētiem augļiem, bet pareizs to nosaukums ir sukādes (succade). Izcils, garšīgs un, galvenais, veselīgs našķis, ko iesaka lietot kā enerģētisku kārumu gan ikdienā, gan svētkos. Tā ir pareiza alternatīva tiem, kuriem garšo saldumi, bet rūp arī veselība.

**K**altēti augļi un dārzeņi sukāžu veidolā piedzīvo īstu popularitātes vilni – to garšas īpašības ir lieliskas un kvalitāte nevainojama. Sukādes ir lieliskas konditorejas izstrādājumos, tā ir laba pieveida jogurtiem, brokastu pār-

slām vai iecienītiem desertiem. Kā bieži mēdz būt ar modē nākušiem gardumiem, daudzos tie izraisa piesardzību. Lai kļiedētu neziņu, šajā rakstā iepazīsimies ar populārākajām sukādēm un to vērtīgajām īpašībām. Sukādes var pagatavot no ārkārtīgi daudziem augļiem un arī dārzeņiem. Tādēļ apskatīsim tikai populārākās.

### Cidoniju sukādes

Cidonija joprojām tiek izmantota saldinoši maz, iespējams, sarežģītās pārstrādes procesa dēļ, taču pēc savām īpašībām šo augli būtu jāpaaugstina veselīgo augļu TOPa pirmajā desmitniekā. Cidonija ir pazīstama arī kā ziemeļu citrons, kas ir nepārspēts C vitamīna avots ar izteiktu aromātisku garšu.

Lai gatavotu sukādes, augļus sagriež daiviņās, izņem serdes, pārkaisa ar cukuru (uz 1 kg iztīrītu augļu ņem 1 kg cukura). Iegūto masu tur 20°C temperatūrā 16 stundas, tad nolej sulu. Iegūtajai masai pievieno 400 g ūdens. Masu vāra līdz cidonijas kļūst mīksta. Pēc tam masu karstu lej rupjā sietā, lai notek sīrups. Iegūto cidoniju masu liek

žāvēties 7-8 stundas 50 – 55°C temperatūrā. Šajā laikā cidonijas pārklājas ar sīkiem cukura kristāliem.

Cidonijās C vitamīns ir četras reizes vairāk nekā ābolos (49-75mg/100g). Bez tā vēl arī pektīnvielas, skābes un minerālvielas, A provitamīns, B1, B2, E, PP vitamīni, cukurs, organiskās skābes (ābolskābe, citronskābe), kālijs, kalcijs, magnijs, fosfors, nātrijs, dzelzs, miecvielas un fruktoze. 100 g augļos ir 1,5-5 g pektīnvielas.

Augļi labvēlīgi iedarbojas uz psihi, tie uzmundrina, uzlabo garastāvokli, mazina galvas sāpes, stiprina sirdi, aknas, kuņģi, pastiprina apetīti, novērš nepatīkamu mutes aromātu. Saldenskābie augļi palīdz sluktas dūšas, vemšanas, sirds ritma traucējumu, caurejas, gastroenterītu, kolītu, hepatīta gadījumos. Cidonijas ieteicams lietot, ja darbs saistīts ar radioaktivitāti, jo spēj saistīt un izvadīt no organisma radioaktīvos elementus. Lieto arī sklerozes profilaksei un ārstēšanai.

## Dzērveņu sukādes

Par mūsu pašu Latvijas purvos augošu dzērveņu labajām īpašībām neviens nav jāpārliecina. Ja ir vēlēšanās dzērvenes lietot profilaksei, īsti piemērotas ir sukādes.

Lai sukādes labi sagatavotu, nedrīkst aizmirst, ka ogu miziņas nedaudz jāsadursta, lai cukurs tajās var iesūkties un atdalīt sulu. Tālāk sukāžu gatavošana neatšķiras – kad ogas ar cukuru ir piesātinājušās un sirups atdalījies, masu uz sieta notecina un liek žāvēties.

## Ko tad labu mūsu organisms iegūst, lietojot uzturā dzērvenes?

Šis tumši sarkanās, skābās ogas pozitīvi ietekmē kuņģa – zarnu trakta darbību, mutes veselību, pasargā no nierakmeņu veidošanās, samazina sliktā (zema blīvuma lipoproteīnu), bet paaugstina labā (augsta blīvuma lipoproteīnu) holesterīna līmeni asinīs. Tās lieti noder urīnceļu slimību profilaksei un ārstēšanai, pateicoties augstajam C vitamīna saturam, bieži tiek lietotas arī pie saaukstēšanās slimībām, palīdz atveseļošanās periodā pēc dažādām infekcijas un sirds-asinsvadu sistēmas slimībām, kā arī samazina risku saslimt ar dažādiem audzējiem.

## Upeņu sukādes

Arī upenes ir viegli pieejamas un vitamīniem bagātas ogas. Upenes satur antioksidantus, daudz C vitamīnu, B1, P, karotīnus, dzelzi, mikroelementus. Visiem ir labi zināms, ka upeņu sula, sirups vai ievārijums, pievienots pie tējas, palīdz ārstēties no saaukstēšanās, paaugstina organisma pretošanās spēju slimībām. Upenes ir lieliska alternatīva medikamentiem. Organisma spēcīnāšanai ļoti vērtīga ir ne tikai upeņu sula, bet arī sukādes. Upeņu sukādes ir lieliska piedeva jogurtiem, desertiem, konditorijas izstrādājumiem. Tehnoloģiski pareizi sagatavotas sukādes maksimāli saglabā savu uzturvērtību, dabisko garšu un aromātu.

## Ķiršu sukādes

Ķirši – viena no gardākajām ogām

ar lielisku uzturvērtību. Ķirši ir iecienīts vitamīniem bagāts vasaras kārums. Tie satur C vitamīnu, A vitamīnu, organiskās skābes, cukuru, kāliju, dzelzi, karotīnu un citas vērtīgas vielas. Kaltēti ķirši ir aromātiska, ļoti garda piedeva piena izstrādājumiem, konditorijas izstrādājumiem. Uzturā tiek lietoti kā našķis, kā arī – tie lieliski baudāmi kopā ar brokastu pārslām. 100% dabisks ķiršu sirups – tā ir vasaras garša cauru gadu.

## Neparastās sukādes

Sukādes no ogām varētu saukt par tradicionālām, bet šī našķa pagatavošanai nav ierobežojumu. Atliek tik ļaut vaļu fantāzijai. Varam izvēlēties, piemēram, ķirbi. Jārīkojas tāpat kā ar cidonijām, tikai jāizvēlas tās šķirnes, kas vārot neizšķīst. Lieliskas un arī ļoti gardas sukādes ir no burkāniem. Arī burkānu gabaliņus vispirms jānovāra ūdenī, līdz tie ir gandrīz mīksti, tikai tad jāliek cukura sirupā. Burkāni ir dabīgais solārijs un izcils vitamīnu avots! Tie satur C, B, D, E, K vitamīnus un A provitamīnu – karotīnu, kā arī dažādas aktīvas vielas, kas uzlabo redzi, nostiprina ādas epitēliju un uzlabo sejas krāsu. Burkānu produkti veicina ēstgribu, uzlabo asins sastāvu. Šajā dārzēni ir līdz 16% balastvielu, kas veicina gremošanas trakta darbību un uzlabo vēdera izēju. Ar burkāniem cilvēks uzņem arī kāliju, magniju, dzelzi, fosforu un brīvās aminoskābes. Bez tam bur-

FOTO: NO «DĀRZĀ» ARHĪVA

kāni satur salīdzinoši daudz kalcija (10 burkāni līdzvērtīgi glāzei piena). Sukāžu gatavošanas laikā burkānus var izturēt arī cidoniju vai upeņu sirupā. Rezultāts ir daudz interesantāks, bet tikpat veselīgs. Tieši tāpat kā burkānu sukādes, našķi ir pagatavojami arī no galda bietēm. Interesants rezultāts izdosies, ja parastā sirupa vietā ņemsiet cidoniju vai upeņu sirupu. Bietes ir labs vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu avots. Īpaši vērtīgas vielas bietē ir jods, dzelzs, cinks un kobalts. Satur arī kāliju, nātriju, kalciju, magniju, fosforu, mangānu, nedaudz olbaltumvielu un tauku; organiskās skābes – citronskābi, ābolskābi, skābeņskābi; vitamīnus – B grupas, C, P, PP, folijskābi; pektīnvielas, citas bioloģiski aktīvas vielas. Gardas, viegli saldskābas sukādes ir arī rabarberiem. Arī to sastāvs ir visai daudzveidīgs: daudz askorbīnskābes, A, E, C (14-20 mg/%), P (līdz 80 mg/%) un daži B grupas vitamīni, rutīns, nātrijs, kālijs, magnijs, dzelzs, jods, organiskās skābes, pektīni, cukuri, miecvielas, flavonoidi un daudz kas cits. Kāti ir bagāti ar organiskajām skābēm (ābolskābe – 1,58-2,6%, citronskābe, dzintarskābe, skābeņskābe). Tautas medicīnā svaigus rabarberus izmantoja kā spēcīgu, temperatūru pazeminošu, dažādus šķidrums izdalījumus un asinsradi veicinošu līdzekli. Kopš sirmas senatnes rabarberu kātus un sulu lietoja, lai ārstētu aknu, kuņģa un barības trakta kaites.



**Latvijā ražota kosmētika: sejas, matu un ķermeņa kopšanas līdzekļi, aromterapijas produkti.**

- Uztura bagātinātāji no Latvijā augušiem augiem.
- Dažādi kaltēti Latvijā auguši augi, dārzeņi un augļi.
- Sāls piedevas.
- Sniedzam kaltēšanas pakalpojumus.
- Piedāvājam kļūt par konsultantiem – mūsu piedāvātās preces izplatītājiem.

