



# Pilngraudu un to produktu izmantošana uzturā



Valsts Stendes  
graudaugu selekcijas  
institūta

pētniece, Mg. agr.  
Solveiga Maļeckā

# Saturs

- Graudu izmantošana tautsaimniecībā
- Graudu izmantošana pārtikā
  - diedzēšanai
  - vārīšanai
  - pilngraudu miltu un to produktu pagatavošanai
  - pārslu, putrainu un grūbu gatavošanai
  - dzērieniem un citiem produktiem



# Graudu izmantošana

- Pārtikai
- Tehniskai un rūpnieciskai pārstrādei – spirta, bioetanola, cietes, auzu eļļas u.c. produktu ražošanai
- Lopbarībai
- Apkurei



# Graudi pārtikai



# Diedzēti graudi

- lieto bez piedevām
- gatavo salātus
- pievieno maizei u.c.



# Vārīti pilngraudi

- izmanto otrajā ēdienā kā piedevu
- pievieno siltām un aukstām zupām
- gatavo salātus



# Salāti no kailgraudu miežiem

- **saldie salāti** (kailgraudu mieži, rozīnes, rieksti, ogas, medus, citrona sula, olīveļļa)
- **sāļie salāti** (kailgraudu mieži, siers, paprika, gurķis, sēkliņas, citrona sula, olīveļļa, pipari)

Kailgraudu miežus uz 12 stundām iemērc ūdenī, tad 15 min vāra, sasedz un ļauj uzbriest. Atdzisušiem graudiem pievieno piedevas.



# Gatavo pilngraudu miltus

- cep kviešu un rudzu pilngraudu maizi
- kailgraudu miežu, kailgraudu auzu un tritikāles miltus maizes izstrādājumiem var pievienot līdz 30%
- gatavo bezrauga mīklas izstrādājumus
  - sausmaizītes
  - cepumus un krekerus
  - keksus
  - vafeles
  - pankūkas
  - picas
  - makaronus





# No pilngraudu miltiem

- vāra auzu ķīseli
- gatavo rudzu rupjjo miltu uzpūteni



# leguvumi, cepot maizi mājās

- nesatur ražotāju piedevas (E vielas)
- var izmantot pilngraudu miltus
- izvēlamies taukvielas un piedevas



# Gatavo pārslas, putrainimus un grūbas

- izmanto putru pagatavošanai
- izmanto brokastu maisījumos



# Citi izmantošanas veidi

## Dzērieniem

- Grauzdē un gatavo “graudu kafiju”
- Vāra auzu graudu tēju
- Gatavo auzu pienu

“Pūteļa”  
jeb “Kama”  
miltu gatavošanai

Diētisku produktu ražošanai

Funkcionālas pārtikas ražošanā –  $\beta$ -  
glikānu, cietes un proteīna  
koncentrātu ieguvei



**Kāda ir patērētāja izvēle?**

**Veselīga  
pārtika**



**Produkta ārējais  
izskats  
jeb  
tehnoloģiskā  
vērtība**

# Patērētāja izvēli nosaka



zināšanas

attieksme

piedāvājums

# Paldies par uzmanību!

