



# Kailgraudu auzas

(*Avena sativa*, var. *nuda* L.)

Kailgraudu auzas Eiropā tika ievestas no centrālās un austrumu Āzijas. Arī šodien savvaļā šīs formas ir sastopamas **Himalaju augstkalnu rajonos**. Pirms auzas sāka izmantot pārtikai, tās iepazina kā ārstniecības augus. Rakstos minēts, ka 16. gs. kailgraudu auzas tika audzētas Anglijā, bet 17. gs. kolonisti tās ievēduši arī Amerikā. u.c. reģionos kā augstvērtīgu lopbarību.



Kailgraudu auzas biežāk audzē Eiropas dienvidos, jo tās ir pieticīgākas, sausumizturīgākas. Kailgraudu auzu selekcija attīstījās 20.gadsimta 70.-tos gados, kad par to ieinteresējās zinātnieki **Lielbritānijā, Kanādā, Austrālijā u.c.** Latvijas selekcionāri ar tām iepazinās **80.-to gadu** vidū.

## Salīdzinot ar parastajām - plēkšņu auzām:

✓ **Kailgraudu auzu** plēksnes kulšanas procesā viegli atdalās. Tāpēc kailgraudu auzu ražība ir vismaz par 25% zemāka nekā parastajām auzām.

✓ **Kailgraudu auzām** katrā vārpiņā attīstītās 4-7 graudi (parastajām auzām – 2-3), tāpēc graudi ir sīkāki.

## Kailgraudu auzas – organisma attīrīšanai un imunitātes uzturēšanai

✓ **Kailgraudu auzu** graudi pēc minerālvielu, vitamīnu un tauku satura ir uzskatāmi par līdzvērtīgiem kukurūzai, bet pēc aminoskābju sabalansētības un kvalitātes - sojas pupām. Auzu ciete organismā tiek vieglāk pārstrādāta par kukurūzas vai kviešu cieti.

✓ Tā kā kailgraudu auzu graudi ir sīkāki, tie ir ievērojami bagātāki ar **šķiedrvielām**, nekā rupjgraudaino labību graudi. Augstā šķiedrvielu koncentrācija palīdz izvadīt kaitīgos holesterīnus no organisma un mazina risku saslimt ar **sirds - asinsvadu slimībām, novērš aptaukošanos**.

✓ Auzu graudi līdzīgi kā citi graudaugi ir bagāti ar **antioksidantiem** – E un B grupas vitamīniem u.c., kā arī tikai auzām raksturīgo - **avenantramīdu**, kas – aizkavē “labā” holisterīna noārdīšanos.

✓ **Kailgraudu auzās** ir vairāk **tauku** nekā citos graudaugos (līdz 10% no sausnas) - bet tie bagāti ar cilvēkam nozīmīgajām **nepiesātinātajām taukskābēm**. Ilgstoši glabājot vai glabājot pie paaugstināta mitruma, taukskābes straujāk noārdās un auzu produkti iegūst rūgtenu garšu.

✓ Kailgraudu auzu graudos proteīna saturs var sasniegt 20% sausnā (parastajās auzās - 9 ...14%). Auzu graudos ir ļoti maz nešķīstošā proteīna - glutena (5-8%), kas pieļauj to iekļaušanu **celiākijas** slimnieku un glutena jūtīgo cilvēku diētā. Auzu graudu produktu lietošana **nostiprina cilvēku imūnsistēmu**, palīdz attīrīt organisma, atjaunot bojātās gļotādas.



*Pirmā Latvijā reģistrētā kailgraudu auzu šķirne «Stendes EMILIJA»*



## Auzas, t.sk., kailgraudu izmanto:

- ✓ **auzu pārslu** ražošanai – iecienīts diētisks brokastu ēdiens, pievieno kā šķiedrvielu avotu jogurtiem u.c. piena produktiem
- ✓ **auzu miltu** ražošanai – var pievienot kviešu miltiem maizei līdz 15%, kā arī cepumiem, smalkmaizītēm, pankūkām.
- ✓ **auzu “pienu”** - ar  $\beta$ -glikānu, cieti u.c. auzu graudos esošām ūdenī šķīstošām vielām bagātāts dzēriens
- ✓ **auzu eļļa** - ārstniecībai, kosmētikas ražošanai u.c.