



# KĀ RODAS PIENS?



Daudziem bērniem ļoti garšo piens, bet vēl vairāk – jogurts, biezpiena sierīni un saldējums. Bet vai tu zini, kur un kā rodas piens, ko varam nopirkt veikalā? Un kāpēc piens ir tik veselīgs?

## PALDIES GOTIŅĀM!

Jā, tieši tā, piens, ko varam iegādāties veikalos smukās piena pakās, pie mums nonāk, pateicoties gotiņām. Kad piens tiek izslaukts (agrāk govīs slauca ar rokām, tagad izmanto speciālas slaukšanas iekārtas), pārbaudīts un sapildīts lielās cisternās, to nogādā uz piena kombinātu. Lai pienu ilgāk uzglabātu un tas tik ātri nesabojātos, to pasterizē – karsē augstā temperatūrā, lai iznīcinātu lielāko daļu mikroorganismu, bet nesabojātu piena garšu. Ja pienu karsē ļoti augstā temperatūrā (135 °C), tam uz iepakojuma redzēsi burtus UHT. Šādu pienu, kamēr paka nav atvērta, var nelikt ledusskapī, kā arī droši ņemt līdzi, piemēram, dodoties pārgājienā.

## KO GATAVO NO PIENA?

No govīs piena ražo daudz dažādu piena produktu, kas var būt gan skābeni, gan saldi. Veselīgāki mūsu organismam ir skābpiena produkti – kefīrs, paniņas, jogurts, lakto, rūgušpiens, skābais krējums. No piena ražo arī biezpienu, sieru, sviestu, saldo krējumu un kondensēto pienu. Lai tiktu pie gardā saldējuma, pienam vai krējumam pievieno cukuru, augļu un ogu sulas, kakao, riekstus un citas garšvielas.

## KĀPĒC PIENS IR VESELĪGS?

Piens ir ļoti svarīga ikdienas uztura sastāvdaļa, tāpēc glāze piena būtu jāizdzer katru dienu. Pienā ir daudz vērtīgu vitamīnu un minerālvielu, kas palīdzēs tev augt lielākam un stiprākam. Kalcījs un D vitamīns ir ļoti svarīgi, lai tavi kauli un zobi būtu stipri, bet A vitamīns stiprinās acis un redzi.



Teksts: ĒRIKA BĒRZIŅA. Ilustrācijas: ILZE DAMBE

## VAI ZINĀJI?

Senie latvieši par govju galveno sargātāju uzskatīja Māru, ko tautasdziesmās dēvēja arī par Piena māti. Viņa pati bieži vien arī ir bijusi govju slaucēja un sviesta taisītāja. Dažkārt Māra esot parādījusies zalkša veidolā, tādēļ arī krupjus un zalkšus mēdza saukt par Piena mātēm.

## INTERESANTI

Latvijā 5900 ganāmpulkos ir apmēram 138 000 slaucamu govju, kuras saražo 983 000 tonnu piena gadā. Vidēji viens cilvēks Latvijā gadā izdzer 47 litrus piena. Cik daudz piena dienā izdzer tu?

IZLASI LATVIEŠU TAUTASDZIESMU!



Jau daudzus gadus Latvijā darbojas Eiropas Savienības līdzfinansēta programma *Piens un augļi skolai*, kas pirmsskolas vecuma bērniem un skolēniem trīsreiz nedēļā dod iespēju bez maksas dzert pienu, kā arī ēst dārzeņus un augļus. Programmas mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi.

