

Vasara – šviežių sezoninių daržovių, vaisių ir uogų metas!

Parengė Klaipėdos m. visuomenės sveikatos
biuro mitybos specialistė Danilė Budrytė
Klaipėda, 2021 m.

Vasara suteikia mums galimybę mėgautis sezoninėmis sodo gėrybėmis ir yra puikus metas į savo bei atžalų valgiaraštį įtraukti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, o mažiesiems – išbandyti netgi kažką naujo.



- Švieži vaisiai ir daržovės jų sezono metu yra skaniausi ir vertingiausi. Juose gausu vitaminų, mineralų, žmogaus organizmui būtinos ląstelienos. Vaisiuose ir daržovėse yra daug vandens (74,5–89,0 g/100 g), mažai baltymų ir riebalų.
- Vaisiuose ir daržovėse yra daug angliavandenių, iš jų daugiausia cukrų, kurie yra svarbus energijos šaltinis, taip pat skaidulinių medžiagų, kurios palaiko normalią žarnyno veiklą, greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, mažina diabeto, širdies, žarnyno ligų riziką.
- Vaisiai ir daržovės taip pat yra puikus vitaminų (A, C, B grupės, folio rūgštis ir kt.), mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies ir kt.), antioksidantų (vitaminai C ir E, karotenoidai, likopenas) ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų šaltinis.

Rekomendacijos

- Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų.
- Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.
- Viena daržovių, vaisių ar uogų porcija yra santykinis dydis, pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.
- Sezono metu geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, taip pat jas galima užšaldyti, konservuoti.

Kokiomis sezoninėmis gėrybėmis galime pasimėgauti vasarą?

Pomidorai

Jie aprūpina skaidulomis, vitaminu C, kaliu, karotenu.

Juose yra likopeno – stipraus antioksidanto, kuris geriau pasisavinamas pomidorus apdorojus karščiu.

Pomidorus galima rinktis iš daugybės rūšių, juos galite patiekti kaip užkandį su mocarelos sūriu ir baziliku, gaminti iš jų salotas, pagardinti sumuštinis, makaronų, mėsos patiekalus.



Agurkai

95 proc. agurkų masės sudaro vanduo, todėl juose yra labai mažai kalorijų.

Karštomis dienomis agurkai yra puikus užkandis, salotų pagardas ar tiesiog papjaustyta daržovė prie patiekalų, taip pat puikiai pagardina vandenį.



Salotos

Jose yra vitamino C, folio rūgšties, geležies, kalio, beta karoteno, geležies, skaidulų.

Valgykite salotas vienas kaip užkandį arba pasigaminkite gardžias salotas su sveikatai palankiais padažais, pvz., žolelių actu, citrinų sultimis, alyvuogių aliejumi ar natūraliu jogurtu.



Salotose tamsiai žaliais ar kitokios ryškios spalvos lapais yra daugiau beta karoteno ir vitamino C nei blyškesnėse salotose.

Žirniai

Šviežūs žirniai yra vitamino C, folio rūgšties, tiamino, niacino, beta karoteno šaltinis, taip pat yra turtingi ląstelienos, turi baltymų, geležies, cinko, vitamino K, vario.

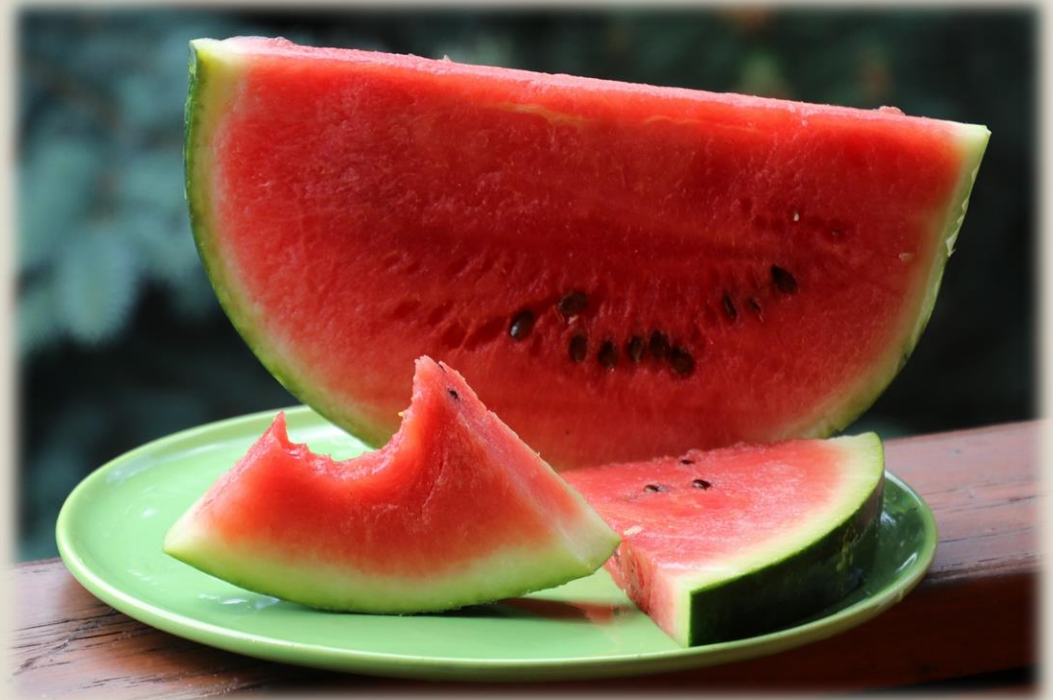
Ankštinių ir grūdų derinys yra visaverčių baltymų šaltinis.



Arbūzai

Daugelis vasaros neįsivaizduoja be arbūzo. Karštą dieną arbūzas puikiai atgaivina, nes turi daug vandens, yra saldus, taip pat aprūpina vitaminu C, likopenu, ir puikiai tiks kaip desertas ar užkandis.

Arbūzą taip pat galite įpjaustyti į salotas, pasigaminti gaivinantį šerbetą ar tiesiog juo pagardinti vandenį.



Nektarinai ir persikai

Geras vitamino C šaltinis, turi kalio, turtingi pektino (tirpios ląstelienos). Vaisiuose su geltonu minkštimu yra ir nedideli kiekiai beta karoteno.

Nektarinai yra saldesni ir maistingesni nei persikai. Šie vaisiai puikiai tiks desertui, užkandžiui, jais galima pagardinti salotas.



Uogos

Praturtinkite savo racioną kvapniosiomis braškėmis, mėlynėmis, avietėmis, serbentais, šilauogėmis, vyšniomis, žemuogėmis, gervuogėmis.

Uogose nemažai vitaminų (A, E, B grupės, PP, C), mineralinių medžiagų (natrio, magnio, fosforo, kalio, kalcio, geležies, cinko, jodo), skaidulinių medžiagų, bioflavanoidų, antioksidantų, daug celiuliozės ir pektino.



Kas dieną rekomenduojama suvartoti 150–200 g vaisių bei uogų.

Viena uogų porcija santykinai gali būti sauja uogų.

Naminis uogų ir vaisių limonadas

Reikės:

- Apie 230 g braškių be kotelių (arba kitų uogų).
- 1 stiklinės kubeliais pjaustyto arbūzo arba meliono.
- 2 stiklinių šalto vandens.
- ¼ stiklinės šviežiai spaustų citrinos sulčių.
- 2 š. gerai susmulkinto baziliko arba mėtų lapelių.
- 2 š. cukraus, arba mažiau (pasirinktinai).
- Ledukų.
- Apie 250 ml gazuoto (arba ne) mineralinio vandens.
- Citrinos griežinėlių (papuošimui).
- Baziliko arba mėtų lapelių (papuošimui).

Gaminimas:

1. Maišytuve sutrinkite braškes, arbūzą/melioną, baziliko/mėtų lapelius kartu su vandeniu. Maišykite, kol masė suskystės. 5 minutėms palikite mišinį pastovėti, kad atsiskleistų skoniai.
2. Gėrimą supilkite į indą, pridėkite citrinos sulčių. Jei pridėsite cukraus, maišykite, kol jis ištirps.
3. Patiekimui keturias stiklines pripildykite leduku, ant jų užpilkite vaisių mišinio. Kiekvieną stiklinę papildykite 60 ml gazuoto vandens. Papuoškite citrinos griežinėliais ir baziliko ar mėtų lapeliais.
4. Patiekite iškart. Sutrinti vaisiai gali nusistovėti.

Jogurto parfė su uogomis

Reikia:

- Indelio graikiško jogurto.
- 1-2 a.š. medaus.
- 4 a.š. smulkintų riešutų.
- Saujos (ar daugiau) uogų (gervuogių, braškių, šilauogių, aviečių, mėlynių).

Gaminimas:

1. Inde sumaišykite jogurtą su medumi. Jei reikia, medų pašildykite, kad būtų skystesnis.
2. Keturias stiklines (arba taures desertams) pripildykite po 2 šaukštus jogurto.
3. Ant jogurto užberkite po 1 a.š. smulkintų riešutų.
4. Ant riešutų uždėkite vėl apie 2 šauktus jogurto ir galiausiai ant viršaus užberkite uogų.
5. Jei patieksite ne iškart, desertą laikykite šaldytuve.

Sluoksniuodami desertą galite ant riešutų užberti uogas, arba sluoksniuokite vien tik su uogomis.

Kad vasara būtų ne tik „skani“, bet ir saugi

- Prieš maisto gaminimą bei valgymą visada su muilu nusiplaukite rankas po tekančiu šiltu vandeniu.
- Prieš vartojimą daržoves, vaisius ir uogas kruopščiai nuplaukite po tekančiu geriamuoju vandeniu.
- Derlių nuimkite plautomis rankomis ir dėkite į švarius indus.
- Termiškai neapdorotus produktus laikykite atskirai nuo žalios mėsos, žuvies, kiaušinių. Gamybos metu venkite kryžminės taršos (pvz., žalių daržovių nepjaustykite ant mėsai skirtų lentelių).

Į ką atkreipti dėmesį perkant daržoves, vaisius ir uogas? (1)

- Vaisiai ir daržovės turi būti nepažeisti, nesugedę, švarūs, be kenkėjų ar jų nepažeisti, be perteklinės išorinės drėgmės, be pašalinio kvapo ir/ar skonio, pakankamai subrendę.
- Parduodamos uogos turi būti nepažeistos, sveikos, švarios, be jokių matomų pašalinių medžiagų, nepažeistos kenkėjų, be puvinio, perteklinės išorinės drėgmės, pašalinio kvapo ir skonio.
- Kokybiškos uogos yra sausos, tvirtos, savo rūšiai būdingos spalvos. Pernokusios gali būti per minkštos, vandeningos, raukšlėtos. Neprinokusios – žalios arba geltonos spalvos, rūgštaus skonio, todėl tokių uogų rinktis nereikėtų.

Į ką atkreipti dėmesį perkant daržoves, vaisius ir uogas? (2)

- Uogas rekomenduojama suvalgyti per pirmą savaitę, o avietes ir gervuoges - per 2–3 dienas nuo jų nusukynimo. Jeigu pastebėjote, kad uogas vis dėlto nešviežios, suvalgykite jas per pirmas 24 valandas. Esant reikalui, pirktas uogas perrinkite, plaukite tik prieš vartojimą.
- Norint, kad uogas kuo ilgiau išliktų šviežios, jas reikėtų laikyti vėsioje vietoje. Optimali uogų laikymo temperatūra turi būti nuo -1 iki +1 °C, spanguolių – nuo 2 iki 5 °C.

**Gražios,
prasmingos ir
saugios vasaros!**