

Sveika mityba

# Bulvė. Kuo vertinga ir kaip gaminti?



**Bulvė ant lietuvių stalo nuo seno buvo populiari, bet dabar apie ją galima išgirsti įvairiausių nuomonių. Taigi klausiamo patarimo sveikos mitybos specialistės, studijos „Sulieknėk sveikai“ vadovės Vaidos KURPIENĖS.**

Pirmučiausia, vis dėlto nereikia manyti, jog bulviniai blynai, bulvių plokštainis, cepelinai ir kiti bulviniai patiekalai buvo pagrindinis mūsų regiono gyventojų maistas. Lietuvoje gyvenantys žmonės daugiausia valgė grūdus, šaknines daržoves, šiek tiek pieno produktų, mėsos bei miško uogų.

O ką gero turi bulvė? Šviežia bulvė – vertinga daržovė, ji turi įvairiausių vitaminų, mineralų ir kitų mums būtinų maistinių medžiagų:

Šioje lentelėje pateikti maistinių medžiagų kiekiai nevirtose šviežiai iškastose bulvėse. Jas apdorojus stipriai mažėja vitamino C, geležies, kalio bei fosforo. Šios šaknines daržoves turi nedidelį kiekį maistinių skaidulų (ląstelių), būtinų gerai virškinamojo trakto veiklai. Įdomu, kad vitamino A daugiau turi gelsvos spalvos bulvės.

Kaip matote lentelėje, bulvės turi nemažą kiekį krakmolų, taigi jos teikia daug energijos, puikiai tinka vaikams, norintiems priaugti svorio ar intensyviai sportuojantiems. Bulvės galima valgyti ir norintiems palaikyti esamą svorį bei lieknėjantiems, tačiau tokiu atveju



■ Bulvės lengviausiai virškinamos, kai valgomos su šviežiomis ar raugintomis daržovėmis

jų reikia vengti valgyti vakarais.

Atkreipkite dėmesį ir į bulvės spalvą. Zaliuose augalo dalyse ir pažaliavusiuose gumbuose yra iki 0,07 proc. nuodingo alkaloido solanino, taigi pažaliavusios bulvės vietos Jūsų puoduose tikrai neturėtų būti.

## Kaip geriausia gaminti?

Mes įpratę bulves nuskusti, palai-

kyti šaltame vandenyje ir tuomet užkaisti puode. Taip gauname daug kalorijų, bet mažai naudos. Pavyzdžiui, palyginkime kalio kiekį: šviežioje bulvėje su lupena jo yra 12 proc. rekomenduojamos paros normos (RPN), virtoje su lupena 11 proc., o štai virtoje be lupenos jau tik 4 proc. RPN. Po bulvės lupena yra susikaupę daugiausia naudingų medžiagų,

ir skusdami bulvę jų netenkame. Taigi, jei bulvės neskusime, o tik nušveisime šepetėliu ir nuplausime, išsaugosime jos naudą.

Vertingiausias bulvės ką tik iškastos, šviežios. Jas galima valgyti termiškai neapdorotas, virti garuose ar vandenyje su lupena, arba iškepti orkaitėje ant grotelių. Taip apdorojant lieka daugiausia mums taip būtinų ir mūsų racione trūkstamų maistinių skaidulų ir vertingų medžiagų.

Jei bulves kepte orkaitėje ant grotelių, temperatūra neturėtų viršyti +175 laipsnių Celsijaus, nes krakmolai, kurio kupina ši daržovė, apie +180 laipsnių Celsijaus temperatūroje skyla, ir dalis susidariusių medžiagų kenksmingos, pavyzdžiui, kancerogeninė medžiaga akrilamidai.

Sezono metu galima valgyti šviežių bulvių salotas, jei nebandėte – rekomenduojame pabandyti. Įprastai jos pjaustomos šiaudeliais ir maišomos su kitomis šakninėmis daržovėmis. Pavyzdžiui paruoškite šviežių bulvių salotas su morkomis ir žalumynais.

Jei jau bulves verdote skustas, jokių būdų nelaikykite jų ilgai šaltame vandenyje, nes jame tirpsta

vitaminai ir taip netenkate didelės dalies daržovės naudos. Be to, bulves dėkite į verdantį vandenį. Vandens turėtų būti kuo mažiau – taip išsaugosite dalį vitaminų.

Geriausia visuomet ruošti šviežią maistą, nes vitaminai ir kiti antioksidantai nyksta, kai maistas vėsta, laikomas pagamintas ar antrą kartą šildomas.

Be to, pakartotinai šildant bulves dar labiau sumažėja maistinių skaidulų.

Atminkite, kad pervirti bulvių nereikia, nes kuo ilgiau verdate, tuo labiau mažėja naudingų medžiagų kiekis. Pavyzdžiui 100 gramų šviežios bulvės su lupena vitamino C yra net 33 proc. suaugusio žmogaus paros normos, bet verdant jo kiekis stipriai mažėja. Verdant su lupenomis lieka tik 22 proc., verdant be lupenų – tik 12 proc. rekomenduojamos paros normos.

Bulvės geriausiai tinka ir lengviausiai virškinamos, kai valgomos su daržovėmis, bet dera ir kai kurie kiti produktai.

Ypač prie bulvės tinka šviežios ir raugintos daržovės, taip pat rūgštūs pieno produktai ar riebi sūdyta žuvis, pavyzdžiui, silkė ar skumburė.

## Įdomu tai, kad...

... virtose bulvėse, palyginti su šviežiomis, kalorijų yra daugiau. Pvz., verdant 100 gramų bulvių kaloringumas padidėja nuo 77 iki 87 kcal. Be to, keičiasi jų glikeminis indeksas (GI), kuris rodo angliavandenių pasisavinimo greitį. Kuo indeksas didesnis, tuo greičiau reikia panaudoti gautas kalorijas ir tuo greičiau išalksite. Taigi, šiuo atveju mažiau yra geriau.

- Šviežių bulvių, virtų su lupena, GI yra 40.
- Senesnių bulvių, virtų su lupena, GI yra 65.
- Įprastai virtų (be lupenos) bulvių GI yra 83.
- Keptų bulvių GI yra 95.

Beje, gąji nuomonė, kad balti virti ryžiai yra mažiau kaloringi nei bulvės.

Tai netiesa. 100 gramų ryžių yra 97 kcal, t. y. 10 kcal daugiau, jei lyginsime su tokiu pat kiekiu virtų bulvių.

Parengta pagal [www.sulieknėk.lt](http://www.sulieknėk.lt)

## Šviežia bulvė su lupena, neapdorota termiškai

Šviežia bulvė su lupena, neapdorota termiškai	Kiekis nuo rekomenduojamos paros normos suaugusiam žmogui
Energetinė vertė, kcal	77 kcal
Kalorijos iš angliavandenių	92 proc.
Krakmolai	15,4 g
Vitaminas C	19,7 mg 33 proc.
Vitaminas B6	0,3 mg 15 proc.
Kalis	421 mg 12 proc.
Manganas	0,2 mg 8 proc.
Folio rūgštis (angl. Pantothenic Acid)	0,6 mg 6 proc.
Fosforas	57 mg 6 proc.
Magnis	23,0 mg 6 proc.
Varis	0,1 mg 5 proc.
Vitaminas B1 (tiaminas)	0,1 mg 5 proc.
Niacinas (vitaminas B3, arba nikotino rūgštis)	1,1 mg 5 proc.
Vitaminas B9 (folatai)	16 mcg 4 proc.
Geležis	0,8 mg 4 proc.