



# Bulvė mažylio dubenėlyje

Pirmosios košės – daugelio mamų galvos skausmas: nuo ko pradėti, ką duoti, ar gera viena ar kita daržovė, ar ne. Kai kas pradeda nuo kruopų, kai kas – nuo daržovių. O ką, jei nuo populiariausios mūsų kraštuose daržovės – bulvės?



Mitybos specialistė  
**VAIDA KURPIENĖ**  
Studija „Sulieknėk sveikai“

Šviežia bulvė – vertinga daržovė, ji turi įvairiausių vitaminų, mineralų ir kitų mums būtinų maistinių medžiagų. Pavyzdžiui, vitamino C joje daug daugiau nei obuolyje. Šviežiai išskautoje 100 g bulvėje su žievele jo yra net 19,7 mg (o tai sudaro net trečdalis rekomenduojamos paros dozės suaugusiam žmogui). Bulvėse nemažai kalio, reikalingo daugelio organų bei sistemų veiklai, ypač jis reikšmingas širdžiai – apytiksliai tiek pat, kiek bananuose ar brokoliuose. Bulvė gali pasididžiuoti vitaminais B, D, E, taip pat joje yra fosforo, magnio ir net geležies. Žinoma, bulvei senstant, ją išvirus ar iškepęs, vitaminų (ypač C) ir kai kurių kitų gėrybių sumažėja, tačiau kalio kiekis, nepaisant bulvės „amžiaus“ ir saugojimo sąlygų, išlieka panašus.

Kadangi šios daržovės turi nemažai krakmolo (angliavandenių), suteikia daug energijos – yra labai geras valgis vaikučiams nevalgukams. Krakmolą skaidomas lėtai, todėl ilgiam laikui suteikia jėgų ir sotumo jausmą. Žinoma, kad vaikui daug naudingiau angliavandenius gauti su bulvių krakmolu, o ne su cukrumi... Tačiau bulvių reikia veng-

ti valgyti vakarais, ypač jei vaikai ar suaugusieji turi antsvorio.

Taip pat bulvės turi maistinių skaidulų (ląstelienos), būtinų gerai virškinamojo trakto veiklai. Beje, jų ne per daug, nes tai jau apsunkintų skranduką. Įdomu, kad vitamino A daugiau turi gelsvos spalvos bulvės. Apskritai dažniau atkreipkite dėmesį į šių daržovių spalvą. Žaliose augalo dalyse ir pažaliavusiuose gumbuose yra nuodingos medžiagos solanino, taigi pažaliavusioms bulvėms vietos jūsų puoduose tikrai neturėtų būti.

## Apie lupeną

Mes įpratę bulves nuskusti, palaikyti šaltame vandenyje ir tuomet užkaisti puode. Taip gauname daug kalorijų, bet mažai naudos. Tiesa, vaikeliams kalorijos svarbios ir reikalingos, bet juk svarbu ir kokių kitų medžiagų jie gauna. Pavyzdžiui, palyginkime kalio kiekį: šviežioje neskustoje bulvėje yra 12 proc. rekomenduojamos paros normos (RPN), virtoje su lupena – 11 proc., o štai virtoje be lupenos jau tik 4 proc. Vitamino C 100 g šviežios bulvės su žievele yra net 33 proc. suaugusio žmogaus paros normos, bet verdant jo kiekis stipriai mažėja. Verdant neskustą lieka tik apie 22 proc., o verdant nuskustą – tik 12 proc. rekomenduojamos paros normos. Bulvių lupenoje ir iš karto po ja yra susikaupę daugiausia naudingų medžiagų, kurių netenkame skusda-

mi. Taigi tik nušveitę bulvę šepetėliu ir nuplovę išsaugosime jos naudą.

Suprantama, net ir išvirus neskustą bulvę lupena dažnai nevalgoma (valgoma tik visiškai jaunų bulvių, t. y. kai prasideda bulvių sezono įkarštis – tuomet nelabai ką yra lupėti). Tačiau net ir nulupus lupeną bulvė yra naudingesnė, nei būtų virta be jos.

Gal vertėtų iš naujo apsvaistyti daugelio tėvų sąmonėje nusėdusį faktą, kad nulupdamas lupeną nulupi ir 25–75 proc. nitrātų? O mirkiant – ir visa kita... Tačiau bulvė oficialiai laikoma mažai nitrātų turinčia daržove, jų kiekis retai viršija 100 mg/kg. Bulvėse nitrātų kiekiai netgi nėra reglamentuojami, nes tikimybė jų rasti yra minimali.

Labiau reikėtų bijoti pesticidų ir herbicidų. Kūdikiams, jei tik yra galimybė, pirktie gamtinės žemdirbystės būdu arba ekologiniuose ūkiuose augintas bulves. Jei daržovės augintos vaiko senelių, tai tinka dar labiau – į jas dar ir meilės įdėta...

## Kaip paruošti?

Vertingiausias bulvės ką tik išskautos. Suaugę ar didesni vaikai gali valgyti šviežių bulvių salotų (ypač sezono metu, bet galima ir ne sezono), jei nebandėte – rekomenduojau pabandyti. Įprastai jos pjaustomos plonais šiaudeliais ir maišomos su kitomis šakninėmis daržovėmis.

Vis dėlto ne kiekvienas mažy-

lis noriai graužia žalią bulvę. Todėl mažiems vaikams bulvės verdamos. Geriausiai – nenuskustos garuose, o didesniems galima iškepti orkaitėje ant grotelių. Taip lieka daugiausia mums taip būtinų ir mūsų racione trūkstamų maistinių skaidulų bei vertingų maistinių medžiagų. Jei bulves kepatė orkaitėje ant grotelių – temperatūra neturėtų viršyti 175 °C, nes krakmolai, kurio kupina ši daržovė, esant 180 °C temperatūrai skyla, o dalis tada susidariusių medžiagų – kenksmingos, pavyzdžiui, kancerogeninė medžiaga akrilamidai.

Jei jau bulves verdate skustas – nelaikykite jų prieš tai ilgai šaltame vandenyje, nes jame tirpsta vitaminai ir taip netenkate didelės dalies daržovės naudos (taip, ir nitrātų, bet, kaip jau minėjome, dėl jų apskritai labai jaudintis neverta).

Bulves dėkite į verdantį vandenį, ne į šaltą. Vandens turėtų būti kuo mažiau – taip išsaugosite dalį vitaminų. Dėl šios priežasties virkite jas uždengę dangčiu – taip patenka mažiau deguonies, kuris ardo vitaminus. Mažiau ir maišykite. Jei virtute garuose, vitaminų ir mineralinių medžiagų sumažėtų mažiausiai, jos „nepabėgtų“ į vandenį. Tačiau paruošti užtruktų šiek tiek ilgiau, nei verdant vandenyje.

Geriausia visuomet ruošti šviežių maistą, nes vitaminai ir kiti antioksidantai nyksta vėsdami, laikomi ir antrą kartą šildant maistą. Be to, pakartotinai kaitinant dar labiau sumažėja maistinių skaidulų. Atminkite, kad pervirti bulvių nereikia, nes kuo ilgiau verdate, tuo labiau mažėja naudingų medžiagų.

## Mamoms gali būti įdomu tai, kad...

**V**irtose bulvėse, palyginti su šviežiomis, ne tik daugiau kalorijų, bet ir kitoks jų glikemis indeksas (GI), kuris rodo angliavandenių įsisavinimo greitį. Kuo indeksas didesnis, tuo greičiau reikia panaudoti gautas kalorijas ir tuo greičiau išalksite. Taigi šiuo atveju mažiau yra geriau:

- Sviežios bulvės, virtos su lupena – GI 40;
- Senesnės bulvės, virtos su lupena – GI 65;
- Įprastai virtos (be lupenos) bulvės – GI 83;
- Keptos bulvės – GI 95.

Beje, gabi nuomonė, kad balti virti ryžiai yra mažiau kaloringi nei bulvės. Tai netiesa! 100 g šio produkto yra 10 kcal daugiau, jei lyginsime su tokiu pat kiekiu virtų bulvių.



gų kiekis. Jei vaikelis visai mažas, tuomet daržoves geriau ne suvirti, o sutrinti.

## Tėveliai klausia

■ **Ar tikrai verta bulves ragauti kaip pirmas daržoves?** Nėra vieningos nuomonės, nuo ko pradėti primaitinti kūdikį. Vienose šalyse populiariau nuo kruopų, kitose – nuo daržovių. Daržovės lengviau virškinamos nei kruopos. Galvodami, kuriai gi daržovei suteikti garbę būti pirmai, remkitės tam tikrais kriterijais. Ar ji išauginta gimtojoje šalyje, dar geriau – pas senelius? Ar ji mažai alergizuojanti (bulvei retai kas alergiškas)? Ar sutrinta daržovė minkštos konsistencijos, nesprangi? Bulvė turi saldoką prieskonį, be to, ji kaloringa. Taigi kūdikis bus sotus ilgiau, nei suvalgęs kitų daržovių. Pirmąsias bulves derėtų virti ilgiau, kad būtų išskaidytas krakmolos ir jos taptų lengviau virškinamos. Kūdikuiui priartėjus prie pirmojo gimtadienio, virtų bulvių gabaliukai jam puikiai tiks mokantis kramtyti.

■ **Bulvės žiemą.** Na, taip jau yra, kad negyvename krašte, kur nuimami trys derliai per metus. Kita vertus, tokiu atveju žemė pailsi ir iš jos daržovės (bei juos valgantieji – mes) gauna daugiau vertingų medžiagų. Turbūt visi suprantame, kad nešviežios bulvės – prastesnės už šviežias, bet vis tiek tai yra garbingas ir vertingas produktas. Svarbiausia, kaip

ir minėta, vengti pažaliavusių bulvių. Taip pat, jei jau bulvė papuvo ar papelijo, nevalgykite jos net ir nupjovus sugedusią dalį. Nes puvesio ar pelėsio sporos jau būna paplitusios po visą produktą, o tai ypač kenksmingos medžiagos.

■ **Tarkuotos bulvės?** Net ir vyresniems vaikams nerekomenduojami tarkuotų bulvių patiekalai, o jau mažyliams iki trejų metų jų iš viso nereikėtų duoti. Tai ypač sunkiai virškinamas maistas. Bulves patartina valgyti (taip ir lengviausiai virškinamos) su daržovėmis (šviežiomis ir raugintomis), taip pat rūgščiais pieno produktais ar riebia sūdyta žuvimi, pavyzdžiui, silke ar skumbre.

■ **Ko trūksta vaikui, jei jam norisi žalios bulvės?** Jau pramokę vaikščioti vaikai yra smalsūs, jei mato, kad ruošiate maistą, natūralu, kad gali norėti paragauti. Tame nėra nieko blogo. Tik gerai nuplaukite ir tegul graužia į sveikatą. Galima jiems ir pagelbėti – supjaustykite bulvę smulkiais šiaudeliais ir sumaišykite su morkų ar kitų daržovių šiaudeliais. Jei mažylis ypač dažnai nori žalių bulvių, jam gali trūkti vitamino C ar geležies.

■ **Nevalgo daržovių, bet valgo bulves!** Pasitaiko mamų, manančių, kad šiomis daržovėmis kompensuos mažylio nevalgomas daržoves. Tačiau reikia atminti, jog bulvės pagal savo sudėtį ir maistinę vertę priskiriamos angliavandenių suteikiančių produktų grupei. Jos negali atstoti daržovių.



Studija „Sulieknėk sveikai“

Tel.: 8-614 77 992

el. p. [info@sulieknek.lt](mailto:info@sulieknek.lt)

[www.sulieknek.lt](http://www.sulieknek.lt)