

Vasarą mėgaukimės uogomis!

Atėjusi vasara mus lepina įvairiausiomis sodo ir miško uogomis. Be to, kad kvapias uogas skanu valgyti, ši gamtos dovana labai naudinga mūsų sveikatai. Kur geriau pirkti uogas, kaip rinktis ir ką iš jų gaminti, pataria subalansuotos mitybos ekspertė Rita Šilenskienė.

Dalia ALEKNIENĖ

Subalansuotos mitybos akademijos „Pirmas šaukštas“ įkūrėja R. Šilenskienė sako, kad vasara – tai vaistinė be durų. „Tik netingėkite semti riešutėmis spalvotas sergėtojas nuo visų ligų. Kvapios, saldžios uogos – tai vertingiausias desertas, maistas ir vaistas. Jūs net neįsivaizduojate, kaip džiaugiasi kiekviena organizmo ląstelė net ir mažiausia į burną įdėta uoga! Uogų kaloringumas, maistinė vertė ir poveikis sveikatai yra skirtingi, tačiau tai – išskirtinis maistas, kurį turėtume rinktis vietoj bet kokio kito deserto ar pramonės sukurto maisto. Absoliučiai visų uogų, ypač šviežių, ekologiškų ar miško, nauda sveikatai tiesiog neįkainojama“, – kalba mitybos ekspertė.

Tačiau ji atkreipia dėmesį,

kad priklausomai nuo sveikatos būklės ne visiems tinka didesnis kiekis vieno ar kitų uogų. Padidėjus skrandžio rūgštingumui ar sergant opalige, dėl tinkamų uogų ar jų kiekio reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

Maistinių medžiagų lobynas

Pasak subalansuotos mitybos ekspertės, visos Lietuvoje augančios uogos yra tikras maistinių medžiagų lobynas. Visų pirma jos suteikia mūsų organizmui antioksidantų – polifenolių ir bioflavonoidų. „Antioksidantai saugo nuo laisvųjų radikalų, kurie skatina ne tik ankstyvą senėjimą, bet ir rimtas ligas. Laisvųjų radikalų poveikis organizmui siejamas su vėžinėmis, širdies, Alzheimerio ir Parkinsono

ligomis. Polifenoliai, esantys uogose, gali padėti išsaugoti kaulų tankį po menopauzės, jie ypač veiksmingi ir augančiam organizmui. Sistemingai valgant įvairių uogų, sureguliuojamas kraujospūdis, cholesterolio ir gliukozės kiekiai kraujyje“, – aiškina pašnekovė.

R. Šilenskienės teigimu, uogos pasižymi ir vitaminų bei mineralų gausa: „Įvairiose uogose ypač daug C ir B grupės vitaminų, kalio, folio rūgšties, geležies. Daugelis uogų, ypač spanguolės, padeda kovoti su šlapimo takų infekcijomis, teigiamai veikia regą, nervų ir kraujotakos sistemas.

Uogose esančios maistinės skaidulos gerina žarnyno veiklą, suteikia sotumo ir padeda kontroliuoti kūno svorį. Net cukriniu diabetu sergantiems žmonėms rekomenduojama valgyti uogų, nes jose yra palyginti nedaug angliavandenių.“

Ar uogos pranašesnės už vaisius? Mitybos ekspertės žodžiais, pasakyti, uogos ar vaisiai yra naudingesni, tai tas pats, kas įvertinti, kuri moteris gražesnė... „Visus sezoninius vaisius ir uogas turėtume įtraukti į savo racioną ir jais papildyti subalansuotą dienos meniu. Aišku tik viena, kad vėlyvas rudeninis lietuviškas obuolys



Subalansuotos mitybos ekspertė R. Šilenskienė avietes ir kitas uogas augina savo sode

bus daug vertingesnis už žiemą iš tolimų kraštų atvežtas braškės, o miške surinktos žemuogės – už sode augintas. Natūraliai gamtoje augančiose ir tamsesnės spalvos uogose maistinių medžiagų koncentracija kur kas didesnė, – sako R. Šilenskienė ir pateikia pavyzdį. – Palyginkite serbentus: vertingiausi yra juodieji, paskui raudonieji ir baltieji, kita vertus, kiekvienos spalvos serbentai turi šį ypatingo, būdingo tik jiems.“

Geriausiai – prisirinkti ir užsiauginti

Subalansuotos mitybos ekspertė, kelių kulinarinių knygų autorė teigia, kad vertingiausias – natūraliai gamtoje augančios uogos, neišvestinės jų rūšys: šaltalankiai, putinai, mėlynės, spanguolės, žemuogės, bruknės, gervuogės, avietės, šermukšniai. „Pati auginu šaltalankius, putiną, avietes, aronijas, gudobelę, serbentus, agrastus, svarainius, šermukšnius. Jų pripakuoju pilną šaldiklį ir iki naujo derliaus nepristinga vitaminų ant mūsų šeimoms stalo, – pasakoja pašnekovė. – Mėlynės, žemuogės, bruknės, spanguolės perku iš uogautojų.“ Tačiau, jos žodžiais, šiuo atveju negalime būti tikri, ar uogos surinktos miške, ar pakeleje. Belieka pasikliauti prekių sąžiningumu.



R. ŠILENSKIENĖS RECEPTAI

Kokteilis „Akių šviesa“

2 porcijoms reikia: 2 nubrauktų šaukštų šviežiai maltų sėmenų arba šaukštelio baltšvųjų gysločių miltelių, 200 g mėlynių (gali būti ir gervuogės, šilauogės arba juodieji serbentai), 200 g braškių, 4 nuplautų putpelių kiaušinių su lukštais, 300 ml vandens.

Viską plakti 2 min. Gerti tuoj pat, mažais gurkšneliais.

Rožinė želė su naminiais skrudintais dribsniais

Neįtikėtinas sotumo pojūtis, pamaitintos žarnyno gerosios bakterijos, malonumas valgyti želė po 5 min. – tai naujas žingsnis subalansuotos, sveikos mitybos istorijoje. Puikus pasirinkimas kenčiantiems nuo vidurių užkietėjimo, norintiesiems numesti svorio.

2 porcijoms reikia: stiklinės (300 ml) aviečių, 300 g braškių, 2 šaukštų baltšvųjų gysločių luobelėlių, 100 ml spanguolių ar bruknių (nebūtinai).

Viską plakite kokteilų plaktuvu apie 1,5 min. ir išpilstykite į dubenėlius. Pabarstykite pačių skrudintais dribsniais be pridėtinio cukraus. Galima gardinti džiovintomis slyvomis, dygliuotųjų ožerškių uogomis, mirkytais riešutais, sėklomis. Po 5 min. mėgausitės malonios tekstūros želė.

Mėgstantieji valgyti saldžiai gali pasaldinti stevijomis, medumi, agavų sirupu.

