



APIE KRUOPAS IR JŲ NAUDA

Grikliai - vienos iš naudingiausių kruopų, pasižymintys gera baltymų sudėtimi. Juose yra visos nepakeičiamos amino rūgštys, kurių žmogaus organizmas pats jų negamina, todėl turi gauti su maistu. Grikluose gausu mangano, vario, magnio, geležies ir fosforo. Virtuose grikių kruopose esantys mineralai, palyginti su kitomis kruopomis, yra ypač gerai įsisavinami. Grikliai būna dviejų rūšių: kepinti, mums įprasti nuo seno, ir nekepinti. Kepintas grikių kruopas reiktų rinktis šviesesnės spalvos, nes tokiose išlikę daugiau naudingųjų medžiagų. Jų virti nebūtina, pakanka per naktį išmirkyti. Nekepintos grikių kruopos yra šviesios spalvos ir šiek tiek kitokio skonio. Verdant reikia laikyti 1:2 santykio, t. y., viena dalis grikių ir 2 dalys vandens.

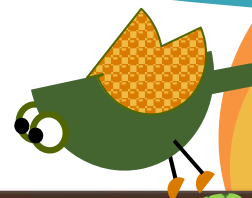
Avižos yra laikomos vienomis sveikiausių kruopų. Jos naudojamos įvairiems kepiniams, duonai kepti, gaminama granola (kepinti avižiniai dribsniai su medumi ir priedais) ir miusli (dažniausiai nevirti avižiniai dribsniai, sumaišyti su įvairiais priedais). Avižose yra daug vitaminų ir mineralų, tokių kaip manganas, fosforas, varis, B grupės vitaminai, geležis, selenas, magnis ir cinkas. Taip pat turi daug baltymų ir skaidulinių medžiagų, kurios teigiamai veikia virškinamąjį traktą, prisijungia medžiagų apykaitos metu susidariusias medžiagas, sunkiuosius metalus. Rekomenduojame rinktis kuo mažiau apdorotas kruopas. Verdant kruopų/dribsnių ir vandens santykis turėtų būti 1:3.

Bolivinės balandos (kynva) ruošiamos ir vartojamos kaip javų grūdai, tačiau jos yra kruopinio augalo sėklos, kuriose daugiau maistinių medžiagų nei daugumoje grūdų. Sudėtyje yra visos devynios nepakeičiamosios amino rūgštys, todėl tinka vegetarinėje mityboje. Kynva yra geras antioksidantų, mineralų – mangano, fosforo, vario, folio rūgšties, geležies, magnio ir cinko - šaltinis. Turi itin žemą glikeminiį indeksą, todėl nesukelia gliukozės kiekio svyravimų kraujyje. Prieš ruošiant, kynvą reikia perplauti ir užvirinti, pilant tris kartus daugiau vandens nei kruopų. Jas galima skaninti įvairiomis daržovėmis, grybais, vaisiais, uogomis, riešutais. Rekomenduojame audoti troškinių, sriubų, salotų gamybai, valgyti kaip pagrindinį patiekalą ar garnyną.

Perlinės kruopos gaunamos nušlifavus miežių branduolius. Tai - seleno, magnio šaltinis. Dėl didelio skaidulų kiekio tinka linkusiems į vidurių užkietėjimą. Verdant tradicinio dydžio kruopas, pirmiausia reikia perplauti ir per naktį mirkyti šaltame vandenyje, o prieš verdant skystį nupilti ir užpilti švariu vandeniu (santykis 1:3). Užvirus vandeniui, ugnį sumažinkite ir virkite apie 40 min. Jei naudojate smulkias perlines kruopas, laikykitės gamintojų nurodytos virimo instrukcijos. Mažesnių kruopų mirkyti nebūtina, jos išverda dvigubai greičiau nei įprastos.

Soros yra krakmolingi grūdai, turintys daug baltymų. Jose gausu fosforo ir magnio, antioksidantų, tirpių skaidulų ir baltymų. Galima naudoti gaminant įvairius patiekalus, įskaitant košę, salotas ir sausainius. Prieš verdant rekomenduojama perplauti vandeniu ir virti santykiu 1:2.

Bulgur – kietųjų kviečių kruopos, kurios gaunamos grūdus išvirus, išdžiovinus ir pašalinus selenas. Jose gausu skaidulų, nemažai magnio, fosforo, geležies, mangano. Pasižymi mažesniu glikeminiu indeksu nei bulvės ar ryžiai, todėl sukelia gerokai mažesnius gliukozės kiekio kraujyje svyravimus. Yra keletas bulgur kruopų dydžių: stambios kruopos, virtos vandenyje ar garuose, tinka sriuboms, plovams, troškiniams ar salotoms, kepinių įdarams, o smulkios –



ruošti maltinukus, kotletus, košes ar saldžius pudingus. Verdant bulgurą, reikia laikytis 1:2 santykio.

Perlinis kuskusas - tai apdoroti kviečių gemalai. Puikus seleno, augalinių baltymų šaltinis, tačiau jame yra daug angliavandenių ir tai ne pats geriausias pasirinkimas asmenims, turintiems cukraus kiekio svyravimo kraujyje problemų, sergantiems celiakija ar turintiems jautrumą gliutimui. Jame yra mažiau pagrindinių maistinių medžiagų nei kituose maisto produktuose. Jei nenorodyta kitaip, kruopas rekomenduojama suberti į verdantį vandenį santykiu 1:2 ir virti.

Manų kruopos yra mažiausiai vertingos, nes yra gaunamos iš aukščiausios rūšies kviečių. Jose nedaug baltymų, bet gausu angliavandenių. Dėl didelio kaloringumo ir lengvo virškinimo manų košės gali būti naudingos išsekusiems, sveikstantiems po sunkios ligos ar labai mažo svorio vaikams.

Baltieji ryžiai mažai vertingi, kadangi apdorojimo metu iš jų pašalintos selenos su naudingomis medžiagomis. O štai ruduosiuose ryžiuose gausu fosforo, cinko, magnio, mangano, B grupės vitaminų. Rekomenduojame rinktis ir ilgagrūdžius ryžius. Ryžių paruošimas priklauso nuo rūšies, apdirbimo būdo. Plikyti ryžiai kietesni nei šlifuoti baltieji ryžiai, todėl ir virti juos reikės ilgiau.