



MĀRA BLEIDERE

• Valsts Stendes graudaugu selekcijas institūta vadošā pētniece miežu selekcijā.
• Patīk dejot, labprāt nūjo, regulāri peras pirti.

Dienaskārtībā PUTRAIMI

♥ Zane Timpare

Kas tie tādi kailgraudu mieži? Attīra organismu, samazina holesterīnu, palīdz pret diabētu.

Uzreiz gribu teikt: veselīgi ir VISI mieži un to produkti! Gan miežu putraini, gan grūbas, gan kailgraudu mieži. Turklāt mieži ir lēts produkts! Tie ir graudaugu produkti, kam būtu jāveido mūsu ēdienkartes pamats. Vispirms jau tāpēc, ka mieži bagātīgi satur šķiedrvielas, kas vajadzīgas, lai vēders strādātu kā pulkstenis. Un to nevajag novērtēt par zemu veselības labā!

Mieži vispār ir unikāli, jo tiem šķiedrvielas atšķirībā no citiem graudaugu veidiem atrodas ne tikai grauda apvalkā, bet arī kodolā jeb endospermā (tas ir grauda vidūcis, ko uzņemam, ēdot putrainus, grūbas). Rūpnieciskajā pārstrādē graudaugiem ārējo apvalku parasti noņem – līdz ar to šādos attīrītos graudos, piemēram, kviešos, tos samājot miltos, šķiedrvielu saturs ir minimāls. Tāpēc arī droši var apgalvot, ka baltajos miltos nav nekā vērtīga. Savukārt miežos arī pēc

grauda apvalka noņemšanas (un pat samalšanas miltos) šķiedrvielu saturs joprojām saglabājas augsts. Ar miežiem šķiedrvielu ziņā var sacensties tikai rudzi.

Kailgraudu mieži ir īpašs miežu veids, ko Latvijā sāka audzēt nesen. Taču pasaulē tie pazīstami un iecienīti jau kopš seniem laikiem. Kailgraudu mieži tiešām ir dubultveselīgāki par parastajiem jeb plēkšņainajiem miežiem. Kāpēc? Visiem miežu graudiem parasti apkārt ir plēksne, kas pārtikā nav izmantojama. Parastajiem miežiem plēksne ir cieši saaugusi ar graudu, tāpēc, kuļot labību, tā paliek pie grauda. Lai atbrīvotos no plēksnes un iegūtu ēdamus putrainus un grūbas, graudus pārstrādes procesā pulē un skrotē. Taču tad zudumā iet arī nozīmīgs neaizvietojoams aminoskābju, vitamīnu un šķiedrvielu daudzums, kas mīt graudā.

Tiem, kas nezina, īss ieskats: apkārt graudam ir plēksne, pēc

tam nāk sēklapvalks, kas lepojas ar šķiedrvielām un minerālvielām, tad aleirona slānis, ko dēvē par grauda bagātīgāko daļu. Tas satur lipīdus, olbaltumvielas, minerālvielas, vitamīnus un beta glikānus (kas ir šīs vielas, paskaidrošu tālāk rakstā). Tad nāk endosperma (tajā visvairāk ir cietes, olbaltumvielu un beta glikānu) un dīglis – ļoti vērtīga grauda sastāvdaļa, bagāta ar lipīdiem un vitamīniem.

Plēksne apņem arī kailgraudu miežus, taču kulšanas laikā tā viegli atdalās no grauda, līdz ar to iegūstam pārtikā uzreiz lietojamu veselīgu miežu pilngraudu produktu, kas bagāts ar dažādām noderīgām vielām. Parastos jeb plēkšņainos miežus skrotējot un pulējot, kopā ar plēksni tiek atdalītas arī abas visveselīgākās grauda

daļas – sēklapvalks un aleirona slānis. Tāpat ražošanas procesā bieži zudumā iet arī dīglis, kur koncentrējas E vitamīns (vērtīgs antioksidants – šūnu sargs pret sliktām slimībām). Savukārt kailgraudu miežos saglabājas gan sēklapvalks, gan aleironais slānis, gan dīglis. Tāpēc jau arī var teikt, ka tas ir īpaši veselīgs produkts!

Par vērtīgāko ķīmisko savienojumu, ko satur mieži, uzskata beta glikānus. Grūbās un miežu putrainos to ir mazāk, kailgraudu miežos – vairāk.

Kailgraudu mieži ir dubultveselīgāki par parastajiem miežiem.

Beta glikāni ir ūdenī šķīstošas šķiedrvielas. Tieši tās, vārot biežputru, veido gļotaino slāni, kas ļauj putrai izskatīties pēc putras. Beta glikāni piedalās šūnu vielmaiņas procesos un darbojas kā organisma attīrītāji, veicinot regulāru vēdera izeju.

Produktus, kas bagāti ar beta glikāniem, iesaka holesterīna līmeņa samazināšanai. Atsevišķi pētījumi pierāda: **iekļaujot miežus veselu cilvēku uzturā, holesterīna saturs viņu asinīs samazinās par 3,3–14,5 procentiem**, bet tiem, kam jau bija paaugstināts holesterīna līmenis, – par 5–20 procentiem. Ne velti sirds un asinsvadu slimību profilaksei un ārstēšanai bieži iesaka tieši miežu diētu. Miežiem ir ļoti zems glikēmiskais indekss, tāpēc no tiem gatavotie produkti labi noder arī cukura diabēta slimniekiem.

Var rasties jautājums – vai, ēdot kailgraudu miežus, kas nākuši gandrīz vai no lauka, varam būt droši, ka tajos nav saglabājušās pesticīdu vai citu ķīmisku vielu paliekas? Pesticīdus šā vārda klasiskajā izpratnē miežu audzēšanā lieto divas reizes. Pirmo – uzreiz pēc sadīgšanas, otru – pirms

ziedēšanas, kad grauds vēl nav aizmeties. Tāpēc pesticīdu sakārā uztraukumam nav pamata, jo to atliekas diezgan ātri sadalās – kļūst veselībai nekaitīgas. Turklāt **kailgraudu miežu šķirnes parasti ir izturīgas pret slimībām, tāpēc pesticīdus šo miežu audzēšanā lieto minimāli.**

Pētījumi pierāda, ka kailgraudu miežos atšķirībā no parastajiem gandrīz nemaz neuzkrājas mikotoksīni, kas var veidoties dažādu pelējumsēņu dēļ. Šādi bojāti graudi vizuāli ir viegli rozā krāsā (nelietot uzturā!). Mikotoksīni ir veselībai ļoti bīstami savienojumi, par ko Eiropā satraucas daudz vairāk nekā par pesticīdiem. Tā kā mikotoksīni galvenokārt uzkrājas plēksnē, tad kailgraudu miežu priekšrocība salīdzinājumā ar plēkšņu miežiem ir tā, ka, graudus kuļot, kailgraudu miežiem plēksne paliek uz lauka.

▶ ĪPAŠAIS jautājums

Kā kailgraudu miežus gatavot?

Kailgraudu miežus ēd tāpat kā miežu putraimus un grūbas – no tiem var vārīt biežputru, sautēt kopā ar kājiem, gatavot saldus un sāļos salātus. Kailgraudu miežus ieteicams pirms tam kādas 12 stundas pamērcēt (pirms mērcēšanas tie jānoskalot!). Tos var arī malt un gatavot miežu miltus, ko pievieno, gatavojot gan maizi (apmēram 1/3 no visiem miltiem), gan pankūkas un cepumus.

Lūk, dažas receptes!

SĀĻIE SALĀTI

Novāra izmērcētus kailgraudu miežus (15 minūtes vāra uz lēnas uguns, tad sasedz un ļauj trīs stundas uzbriest). Kad graudi atdzisuši, pievieno papriku, fetu, olīvas un nedaudz olīveļļas.

SALDIE SALĀTI

Kailgraudu miežus sagatavo kā sāļajiem salātiem un pievieno rozīnes, pēc patikas citus žāvētus augļus, riekstus, ogas, medu, nedaudz olīveļļas.

Kur nopirkt kailgraudu miežus?

- Veikalā *Grauda spēks*, Rīgā.
- Veikalos *Dārza idille*, Rīgā.
- Veikalā *Latvijas ekoproducti*, Rīgā.
- Veikalā *Liepkalni*, Talsos.

Kāpēc putraimi bojājas?

Izmet visus beramos produktus un ņem talkā etiķūdeni.

Esmu IEVAS Veselības lasītāja no žurnāla pirmsākumiem. Mani interesē raksti par veselīgu uzturu, tāpēc vēlos uzzināt par putraimu kvalitāti mūsu veikalos. Bieži vien, nopērkot mannu, miežu putraimus vai grūbas, pēc kāda laika tajos parādās savēlušās bumbiņas, dažreiz arī tārpji. Kādreiz domāju – varbūt vainīgas miltu kodes, kuras šad tad redzamas manā virtuves skapīti? Bet tad novēroju, ka tas notiek arī neatvērtā pakā, kas ir hermētiski noslēgta. Esmu izmēģinājusi uzreiz pēc nopirkšanas putraimus pārbērt stikla burkā un noslēgt ar skrūvējamo metāla vāciņu, taču arī tad atkārtojas tas pats. Domāju, varbūt man vienai šādas nedienas, bet arī meitai, kas dzīvo atsevišķi, gadās līdzīgi. Tātad sanāk, ka šo kukaiņu oliņas jau ir putraimos pirms pirkšanas, tikai tad tās nav attīstījušās un mēs tās apēdam, vai tā?!

Putraimu ēdieni pašlaik ieņem galveno vietu daudzu cilvēku, sevišķi mazu bērnu, ēdienkartē. Īpaši uztraucos par savu divgadīgo mazdēliņu, kam ļoti garšo mannas putra, bet baidos to vārīt, jo nezinu, kas tur īsti ir iekšā. Esmu izmēģinājusi dažādu ražotāju putraimus, un daži tiešām nebojājas. Ko vēl varētu darīt, lai putraimi nebojātos?

Intra

Par mazdēliņa veselību putraimu dēļ neraizējies. IEVAS Veselības uzticamais konsultants un iecienītais gastroenterologs Ivars Tolmanis bilst, ka mannas putraimi, kas atnesti no veikala un pēc skata ir labi – nekādu savēlušos bumbiņu vai kāpuru pēdu tajos nemana – veselībai nekaitē. Protams,

nevajag ēst putraimus, kuros kukaiņi jau savairojušies.

Valsts Stendes graudaugu selekcijas institūta vadošā pētniece Māra Bleidere iesaka visus graudaugu putraimus (tajā skaitā arī rīsus, griķus) pirms vārīšanas noskalot. To varot darīt pat vairākas reizes un pilnīgai drošībai – pat ar verdošu ūdeni.

Tas tāpēc, ka iespējamās kukaiņu oliņas uz putraimiem, grūbām atrodas tikai un vienīgi uz graudu virsmas (mannu noskalot gan droši vien neizdosies). Citādi par šo kāpuru ietekmi uz veselību nebūtu jāsatraucas, jo to vairošanās gremošanas traktā nevarot notikt.

*

A/s *Dobeles dzirnavnieks* kvalitātes vadītāja Gunta Pelnēna iesaka: ja tiešām netiec vaļā no šiem kukaiņiem, izmet laukā visus mājās esošos beramos produktus, nomaini burkas un kārtīgi izmazgā visus skapīša plauktus ar etiķūdeni. Vispirms skapīti vari izsūkt pat ar putekļsūcēju, jo tā labāk pieklūsi visām spraugām un stūrīšiem. Ja oliņas paliks kādā spraugā, kāpuri atkal savairošies. («Tagad ziemā šos beramos produktus, kurus domāts izmest, var atdot zīlītēm,» piebilst Māra Bleidere.)

Vēl vari pārkārtot virtuvi un beramo produktu burkas novietot citā plauktā vai atvilktnē. Vislabāk tos glabāt vēsumā, piemēram, pieliekamajā. Pēc

ģenerāltīrīšanas kādu brīdi putraimus vari paturēt arī ledusskapī, kamēr plauktā visi kukaiņi tiešām aiziet pa skuju taku.

*

Atnesot no veikala jaunas paciņas ar mannu, putraimam vai ko citu, liec tos jaunās vai ļoti labi izmazgātās un izžāvētās vecajās stikla burkā – taču tādās, kas tiešām ir hermētiski labi noslēgtas. Neturi putraimus plastmasas maisiņos, jo šiem kukaiņiem ir žokļi – tie izgraužas plastmasai cauri. Beramos produktus pērc mazos iesaiņojumos, lai tos ātri izlietotu. Jo ilgāk glabā, jo lielākas iespējas, ka tajos atkal kaut kas ieperināsies.

*

Gunta Pelnēna arī bilst, ka kāpuru oliņas beramajos produktos var nonākt jebkur – gan pārstrādes procesā, nepareizi uzglabājot, gan stāvot veikala plauktos, jo arī tie nav sterili: šis tas šur tur nobirīs, un tā ir laba augsne kāpuriem.

Un vēl – tu jau pati raksti, ka dažu ražotāju putraimi nebojājas. Tad dod priekšroku tiem! ♥