Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. sausio 24 d.

**Kopūstai – aukso gysla organizmui: dietistė V. Kurpienė šią nebrangią daržovę ragina valgyti dažniau**

**Kopūstai padeda stiprinti imunitetą, pristabdyti senėjimo procesus ir yra ypač naudingi virškinimui – tai tik maža dalis tautiečių mėgiamos ir Lietuvoje auginamos daržovės suteikiamų naudų organizmui. Baltagūžiai kopūstai išties dažnai pastebimi ant daugelio šalies gyventojų stalo, tačiau ar tikrai kiekvienas žino, kokia naudinga yra ši nebrangi ir skani lietuviška daržovė? Prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partnerė Vaida Kurpienė dalijasi patarimais, kaip lengvai įtraukti baltagūžius kopūstus į savo racioną ir džiaugtis ne tik piniginei draugiškais, bet ir sveikatai palankiais patiekalais.**

Dietistė Vaida Kurpienė įsitikinusi, kad kopūstai – viena populiariausių lietuviško raciono daržovių, o iš jų pagamintos gardžios sriubos, troškiniai ar salotos yra ne tik maistingi, bet ir sveikatai labai palankūs patiekalai.

„Daugybė kopūstuose esančių antioksidantų gali sumažinti riziką susirgti ūmiomis ar lėtinėmis ligomis. Liaudies medicinoje manoma, kad kopūstai „valo toksinus“, taip pat galimai tinka kompresams sergant angina arba „gydant“ sumušimus. Akivaizdu, kad kopūstų priešuždegiminės savybės yra vertinamos nuo senų laikų“, – sako V. Kurpienė.

Dietistė pastebi, kad kopūstuose esančios įvairios medžiagos gali prisidėti prie širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos, o taip pat – sumažinti diabeto riziką.

„Kopūstų įtraukimas į racioną padeda mažinti cholesterolio lygį kraujyje ir stiprinti kraujagyslių sieneles. Ši daržovė taip pat gali padėti reguliuoti gliukozės ir insulino lygį kraujyje bei padėti sumažinti diabeto išsivystymo riziką, o juo jau sergantiems, gali padėti ligą valdyti bei sušvelninti pasekmes. Žinoma, svarbu kopūstų negaminti gausiai apipylus riebalais“, – kalba V. Kurpienė.

Ši daržovė dėl joje esančio didelio kiekio vitamino K padeda stiprinti kaulus, o dėl seleno, vitamino C ir A bei kitų antioksidantų, gali padėti sulėtinti senėjimo procesus.

**Ir lieknėjimui, ir sotumui**

Šiandien galima įsigyti įvairiausių kopūstų rūšių, tačiau vienu populiariausių pirkėjų pasirinkimu išlieka lietuviški baltagūžiai kopūstai, kurių prekybos tinklo „Maxima“ parduotuvėse per metus parduodama daugiau nei 2,5 mln. vienetų.

„Lietuviški baltagūžiai kopūstai patenka į mūsų pirkėjų mėgstamiausių daržovių dešimtuką. Nors pirkėjai šią daržovę asortimente gali rasti ištisus metus, vis tik didžiausia paklausa pastebima vasario, kovo mėnesį. Atsižvelgdami į pirkėjų norus ir poreikius, rūpinamės, kad mūsų parduotuvėse lietuviškų daržovių jie galėtų rasti visus metus ir už kiekvienam prieinamą kainą, o štai šią savaitę lietuviškiems baltagūžiams kopūstams užtikriname ypač mažą kilogramo kainą. Tai puiki proga išbandyti ir savo mitybos racione prisijaukinti nebrangius ir sveikatai palankius patiekalus su kopūstais“, – pabrėžia „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių reikalų departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė.

Taip pat, pasak V. Kurpienės, ši daržovė puikiai tinka ir norintiems maitintis sočiai, ir sulieknėti.

„Kopūstai turi labai mažai kalorijų, tačiau skaidulų, suteikiančių sotumo jausmą, šioje daržovėje yra išties daug. Kopūstai taip pat turi cholino, kuris, perdirbtas į acetilcholiną, padeda reguliuoti riebalų rūgščių metabolizmą, gali padėti apsaugoti kepenis nuo riebalų sankaupų. Kopūstų salotos, troškinys ar sriuba yra vertingas ir sotus maistas, puikiai tinkantis tiek lieknėjantiems, tiek besirūpinantiems sveikata.

Be to, kopūstai dėl juose esančių skaidulų, padeda sumažinti potraukį saldumynams ir miltiniams produktams“, – kalba dietistė.

V. Kurpienė taip pat išskiria kopūstų naudą virškinimui, nes šios daržovės sultys didina skrandžio rūgšties išsiskyrimą, o tai naudinga turintiems per žemą skrandžio pH, sukeliantį virškinimo problemas, įskaitant rėmenį. Verta nepamiršti ir raugintų kopūstų, kurie savo sudėtyje turi ir probiotikų, ir prebiotikų – gerųjų maisto bakterijų, padedančių palaikyti tinkamą žarnyno mikroflorą ir stiprinti imunitetą.

**Patiekalo pažiba – kopūstas**

Norintiems šią populiarią daržovę įtraukti į savo mitybos racioną ir nustebinti šeimos narius gardžiais patiekalais, V. Kurpienė dalijasi net trimis receptais, kurių pažiba – kopūstas.

**Šviežio kopūsto kotletai su linų sėmenimis**

**Jums reikės:**

* Pusės nedidelio kopūsto;
* 1 kiaušinio;
* 2 v. š. viso grūdo speltos miltų arba viso grūdo kvietinių miltų, o labiausiai tinka žirnių miltai
* 0,5 v. š. gysločio luobelių;
* 1 a. š. maltų linų sėmenų;
* Druskos (pagal skonį);
* Pipirų (pagal skonį);
* Ypač tyro alyvuogių aliejaus .

**Gaminimo eiga:**

* Kopūstą sutarkuokite stambia (liaudyje vadinama „burokine“) tarka, įmuškite kiaušinį.
* Suberkite visus birius produktus, pagardinkite prieskoniais ir viską gerai išmaišykite.
* Rankomis formuokite kotletus, kepkite juos keptuvėje ant aliejaus, ant nedidelės kaitros.
* Skanaukite su graikišku jogurtu ir daržovėmis.

**Kopūsto pyragas su vištiena**

**Jums reikės:**

**Įdarui:**

* 150 g vištienos ar kitos mėgstamos liesos maltos mėsos;
* 50 g morkų (pusė vidutinės)
* 30 g svogūnų;
* 20 ml pomidorų pastos (jei naudosite tyrę, reikės truputį daugiau);
* 0,2 g druskos;
* 0,2 g šviežiai maltų pipirų;

**Kopūstų pyrago sluoksniams:**

* 250 g kopūsto.

**Gaminimo eiga:**

* Kopūstą pasiruoškite kaip įprasta gaminant balandėlius – apvirkite ir nuimkite lapus.
* Pasiruoškite mėsą perdengimui. Maltą mėsą sumaišykite su įdaro ingredientais: tarkuota morka, pjaustytu svogūnu, pomidorų pasta, druska ir pipirais.
* Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi, tuomet sluoksniuokite: dėkite kopūsto lapus, faršą su ingredientais, kopūsto lapus, vėl maltą mėsą. Šį pyragą reikia baigti su kopūsto lapų sluoksniu.
* Jeigu norite, kad kopūstų pyrago paviršius nebūtų labai apkepęs, prieš dedant jį į orkaitę, pridenkite kepimo popieriumi, o likus 15–20 minučių, kepimo popierių nuimkite. Kepkite 50 min.
* Likusį apvirtą kopūstą galite panaudoti sriubai arba patroškinti su ciberžole ir kmynais.

**Baltagūžio kopūsto apkepas su kmynais**

**Jums reikės:**

* 2 vnt. kiaušinių;
* 100 g baltagūžio kopūsto;
* 25 g lešių arba žirnių miltų. Jei tokių neturite, galite susimalti lęšių patys.
* 25 g viso grūdo speltos arba viso grūdo kvietinių miltų.
* 12ml (v.š.) tyro alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto.
* 2 v. š. grietinės;
* 1 a. š. kmynų;
* 0,5 g druskos;
* 0,2 g ciberžolės;
* 0,2 g pipirų;
* Sezamų sėklų (pagal skonį).

**Gaminimo eiga:**

* Kiaušinius išplakite maišytuvu (mikseriu), kol masė padvigubės.
* Sudėkite grietinę, miltus, šiaudeliais pjaustytus kopūstus, prieskonius, druską ir išmaišykite.
* Kepimo formą ištepkite riebalais, supilkite masę ir kepkite 170°C įkaitintoje orkaitėje apie 40 min.
* Įpusėjus kepimui, viršų aptepkite kepimo riebalais ir užbarstykite sezamų sėklų.

**Skanaus!**

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje, kurioje dirba apie 11 tūkst. darbuotojų. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt