



## **Svogūnas**

Valgomasis svogūnas (*Allium cepa*) – amarilinių (*Amaryllidaceae*) šeimos augalas. Anksčiau buvo priskiriamas lelijinių šeimai. Lapai tuščiaviduriai, užauga iki 30-40 cm. Požeminiai augalo gumbai, taip pat vadinami svogūnais, – apvalūs arba pailgi, padengti kelių sluoksnių odele (lukštais). Kulinarijoje svogūnas naudojamas virtas, keptas, troškintas, ruošiant įvairius patiekalus, kaip prieskoninė daržovė, rečiau – kaip viena pagrindinių patiekalo dalių. Svogūnas – vienas iš seniausių maisto šaltinių žmonijos istorijoje ir jis buvo vertinamas ne tik dėl savo skonio, bet ir sveikatą stiprinančių ir gydomųjų savybių. Ši daržovė auginama jau mažiausiai 7000 metų. Svogūnas auga iki maždaug 60 cm aukščio. Nors populiariausia kulinarijoje yra apatinė svogūno dalis, tačiau visame pasaulyje valgoma ir viršutinė – žalioji svogūno dalis, dar vadinama svogūno laiškais. Svogūnas, dėl jame esančių sieros junginių, pasižymi aštriu kvapu ir įprastai dirgina akis. Raudonasis svogūnas yra šiek tiek mažiau aštrus, todėl jis labiau tinkamas naudoti šviežioms salotoms. Daugiausia pasaulyje svogūnų užaugina Kinija ir Indija. Svogūnuose ir fenolių ir flavonoidų, kurie pasižymi antioksidantiniu, priešuždegiminiu, priešvėžiniu poveikiu ir kitomis savybėmis kurios gali būti naudingos jūsų organizmui. Svogūnas ilgą laiką naudojamas Kinijos ir Indijos tradicinėje medicinoje. Jei jis naudojamas nuolat, jis turi prevencinį poveikį kovojant su tokiais ligomis kaip storosios žarnos vėžys, prostatos vėžys, skrandžio vėžys, užkerta kelią geresniam miegui ir suteikia plaukams stiprybės bei grožio. Svogūnų fitoncidai, kurie išsiskiria, kai pradėdame juos pjaustyti, daro žalingą poveikį *Staphylococcus aureus*, dizenterijai ir tuberkuliozės baciloms.



### **Ridikėliai**

Ridikai priskiriami bastutinių augalų šeimai. Šis augalas mėgiamas dėl savo šaknų, kuriose gausu įvairių žmogaus organizmui reikalingų vitaminų bei maistinių medžiagų. Priklausomai nuo ridikų rūšies gali skirtis šakniavaisio spalva, dydžiu ir lapų ilgiu (nuo 20 iki 80 cm), kurie apaugę šiurkščiais plaukais. Ridikėlio šaknys mėsingos ir pakankamai storos baltos, raudonos, juodos ar melsvos spalvos. Priklausomai nuo ridikų sėklų rūšies - išaugę šakniavaisiai gali skirtis skoniu bei aštrumu, todėl puikiai tinka ne tik salotoms, bet ir kitiems patiekalams. Ropės formos, baltos spalvos, švelnaus skonio „Acord“ ridikai, ryškiai raudonos spalvos, neaitrūs, vidutinio dydžio „A forcer rond ecarlate“ veislė, raudonai balti, pailgos formos valgomieji „Patricia“ ir dar daugelis kitų.

Ridikėliai – viena pirmųjų mūsų kraštuose užaugančių daržovių. Ji itin gausi vitaminų ir turi mažai kalorijų. Be to, valgyti siūloma ne tik ridikėlių šakniavaisius, bet ir lapus. Valgydami ridikėlius dažniausiai išmetame jų lapus. Pasirodo, visai be reikalo. Ridikėlių lapai yra net turtingesni vitaminų ir mineralinių medžiagų. Juose beveik dešimt kartų daugiau vitamino C negu šakniavaisiuose, taip pat gausu kalcio, geležies, natrio, fosforo, sieros, kalio.

Jeigu ridikėlius valgote kartu su dienai skirta daržovių salotų norma, organizmą aprūpinate pakankamu kiekiu ląstelienos, tad gerinate virškinimą. Ląsteliena taip pat reguliuoja tulžies gamybą, apsaugo kepenis ir tulžies pūslę, neleidžia organizme kauptis skysčiams.



## **Salotos**

Augalas vienmetis. Stiebas status, plikas. Žydi liepos – rugpjūčio mėnesiais gelsvais žiedeliais. Vaisius – pailga, briaunota, ruda arba balsva sėkla.

Yra išvesta daug veislių, todėl lapai skiriasi: gūžinių salotų – ovalūs, banguoti, šviesiai žali, suformuojantys įvairaus dydžio apvalias gūželes, lapinių salotų – stambūs, atvirkščiai kiaušiniški, žali, kartais skiautėti.

Salotose gausu antioksidantų, vitamino K, vitamino C, vitamino A, folio rūgšties.

Mažas šių produktų maistingumas iš dalies gali būti paaiškintas paprastu faktu: jie sudaryti beveik vien tik iš vandens. Nors vanduo dominuoja kone kiekvienoje daržovėje (viena mažiausiai vandens turinčių daržovių – saldžioji bulvė, 77 proc. jos sudaro vanduo), keturias anksčiau išvardytas salotines daržoves 95–97 proc. lapinės salotos yra vienas seniausių, dažniausiai valgomų ir naudingiausių augalų pasaulyje. Šis produktas yra ne tik maistingas, bet ir turi gydomųjų savybių. Iš visų mažai kalorijų turinčių maisto produktų salotos yra pirmiausia. Gera žinia ta, kad galima turėti šviežių salotų Lietuvoje nuo kovo iki vasario mėnesiais.



## **Pomidorai**

Remiantis biologiniu apibrėžimu, pomidorai yra vaisius. Jie formuojasi iš mažų gelsvų žiedų ir savyje turi daugybę sėklų, kurios gali būti panaudojamos kitų pomidorų išauginimui. Pastaruoju metu yra kultivuojamos modernios pomidorų veislės be sėklų. Pomidorų vaisiai naudojami garnyrams, salotoms, mišrainėms, konservuojami, naudojami gaminant pomidorų kečupą. Pomidorų tėvynė – Pietų Amerika, Andų aukštikalnės. Pradžioje jie auginti Senovės Peru civilizacijų, vėliau pateko į Mezoameriką. Actekai juos vadino nah. tomatl – „išsipūtusiais vaisiais“. Šiuo žodžiu pomidorai dabar vadinami daugelyje pasaulio kalbų. Kas pomidorus atgabeno į Europą nėra žinoma – vieni sako, kad Kortesas, kiti – kad Kolumbas. Europos literatūroje pirmą kartą minimi 1544 m.

Kulinarijoje pomidorai naudojami vieni arba poroje kartu su kitomis daržovėmis ruošiant pikantiškus patiekalus. Ir čia jie vadinami daržovėmis, nors techniškai, pagal mokslinius standartus pomidoras yra vaisius. 100 gramų pomidoro yra: 18 kalorijų, 0,2 g riebalų (iš jų 0 g sočiųjų), 3,9 g angliavandenių (iš jų 1,2 g pluoštinių ir 2,6 g cukrus) ir 0,9 g baltymų.



## **Agurkai**

Agurkai – viena geriausiai žinomų daržovių, naudojamų ne tik maisto ir gėrimų, bet ir kosmetikos industrijoje. Ši daržovė pasižymi itin dideliu vandeningumu (vanduo sudaro 96-97% agurko vaisiaus) ir vitaminų bei mineralinių medžiagų gausa. Pagal rūšį išskiriamos trumpavaisių ir ilgavaisių agurkų veislės. Priklausomai nuo veislės agurkų vaisiai varijuoja savo dydžiu, spalva, paviršiumi (švelnus, šiurkštus) bei kitomis savybėmis. Taip pat veislės pagal derėjimo laiką skirstomos į anktyvasias ir vėlyvas.

Norint sulaukti puikaus agurkų derliaus, derėtų žinoti keletą jų auginimo taisyklių. Agurkų sėklas galima sėti įvairaus tipo dirvoje, tačiau geriausia terpė jų augimui – lengvas priemėlis ir humusinga, daug mineralinių medžiagų turinti dirva, kurią kas rudenį rekomenduojama patręšti. Agurkų sodinimo vieta turėtų būti šilta ir gauti pakankamai saulės spindulių. Agurkus galima sėti tiesiai į lysvę arba sodinti paaugintus daigus. Sėkite į puodelius po 1-2 sėklas, o į lysvę persodinkite stipriausius ir didžiausius daigus. Atminkite, kad daiginant agurkus namie, vasario mėnesį būtinas papildomas apšvietimas. Pasirinkę sėjimą į lysvę, sėklas sėkite į 1-2 cm gylį, kas 40-50 cm. Vėliau, pasirodžius augalo lapams, agurkus praretinkite. Augimo procesas bus spartesnis, jei ūglius uždengsite agro plėvele. Agurkų lysves reikia nuolatos prižiūrėti, saugoti nuo piktžolių, laistyti ir kartais patręšti.

**Agurkų nauda** – teigiamai veikia virškinimą normalizuoja druskų ir vandens pusiausvyrą organizme, stimuliuoja medžiagų apykaitą, tirpdo akmenis ir net ramina nervus. O agurkų sultys yra tinkamos maišyti su bet kuriomis kitomis – morkų, pomidorų, špinatų ar net greipfrutų. Paprastieji, ilgavaisiai, trumpavaisiai ir kitų rūšių agurkų vaisiai skiriasi savo tekstūra, sėklų dydžiu ar net pritaikymu gaminant maistą, konservuojant, marinuojant.