

Naudingi patarimai:

- Lietuviams bulvės yra antroji duona. Jos turi angliavandenių, baltymų, celiuliozės, karotino, mineralinių medžiagų, vitaminų. Jos nėra labai kaloringos: 100g bulvių yra tik 74-83 kcal, tad bulvių košė ir virtos bulvės netukina. Dideliu krakmolu kiekiu bulvės artimos duonai, o mineralinėmis druskomis ir vitaminais – daržovėms. Bulvėse yra 76,7 proc. vandens, 19,2 proc. angliavandenių, 0,5 proc. celiuliozės, 0,1 proc. riebalų, 2,4 proc. baltymų, nemažai įvairių aminorūgščių, gausu kalio – 417 mg/proc., fosforo – 51,5 mg/proc., magnio – 23,2 mg/proc., šiek tiek mažiau natrio ir geležies. Didelis kalio kiekis gerai veikia vandens ir druskų apykaitą. Bulvių gumbai – geras maistas žmonėms, kurių organizmas audiniuose linkęs kaupti skystį. Bulvėse taip pat yra mikroelementų: silicio, bromo, jodo, mangano, aliuminio, kobalto, cinko, nikelio ir kt. Nors šių mikroelementų nedaug, jie būtini organizmo veiklai, nes dalyvauja hormonų, fermentų ir vitaminų gamyboje. Bulvėse yra iki 21 mg/proc. C vitamino, taip pat A, B1, B2, B6, C, D, E, K, PP vitaminų. Daugiau bulvių patariama valgyti sergantiems širdies ir kraujagyslių, skrandžio ir žarnyno ligomis, kai sutrikusi medžiagų apykaita.
- Bulvėse nitratų susikaupia mažiau, nei kitose daržovėse, o verdant ar kepant bulves dauguma nitratų visai pranyksta, bulvės taip pat nekaupia ir sunkiųjų metalų.
- Bulves reikia laikyti tamsioje vėsioje vietoje, bet ne šaldytuve.
- Pažaliavusios bulvės maistui netinka, nes šviesoje gumbuose susidaro nuodingi steroidiniai alkaloidai solaninas ir čakoninas, - pažaliavusiuose gumbuose yra iki 0,07% solanino. Jie intensyviau kaupiasi pažaliavusiose bulvėse, kurios yra paveiktos tiesioginės saulės šviesos. Taip pat šių junginių koncentracija priklauso nuo bulvių rūšies, klimatinės zonos, kitų faktorių: mechaninio bei mikrobino bulvių pažeidimo. Didžiausia alkaloidų koncentracija yra bulvių akutėse bei luobelėje.
- Senas, ypač su daigais, bulves reikia lupti storai, nes po lupena kaupiasi kenksmingos medžiagos.
- Jaunas bulves bus lengviau valyti, jei jas 10-15 minučių palaikysite šaltame sūriame vandenyje.
- Pašalusių bulvių salsvas skonis dings, jei jas 5-7 dienas palaikysite kambario temperatūroje 18-20C.
- Kad verdamos bulvėse išliktų kuo daugiau maistingų medžiagų, skusti jas reikia prieš pat virimą.
- Jeigu bulves reikia nuvalyti anksčiau, kad jos nepajuoduotų, pradžioje jas reikia gerai nuplauti, nuskusti ir laikyti vandenyje, pjaustyti tik prieš gaminant.
- Daugelis lietuvių nemoka skusti, valyti bulvių, nes jų prieš valant nenuplauna.
- Kad tarkiai bulvių sklindžiams nejuoduotų, į juos reikia įpilti truputį karšto pieno: lietuvininkai, kad tarkiai nejuoduotų, prieš tarkuodami bulves, jas 2-3 minutėms pamerkdavo į verdantį vandenį.
- Kad tarkiai lietuviškiems cepelinams nejuoduotų, žemaičiai į bulvių tarkius smulkia tarka įtarkuodavo svogūnų: 200g tarkių – 10g tarkuotų svogūnų. Valgyklose į 4 kg tarkių įmaišo 10g vitamino „C“.
- Vienam lietuviškam cepelinui reikia 100g nusunktų bulvių tarkių, 50g krakmolo, kuris nusistovi nusunktų bulvių skystyje, 50g virtų bulvių, 10g smulkia tarka trakuotų svogūnų, 1,5g druskos. Skaniam mėsos įdarui reikia sumalti 30g minkštos kiaulienos mentinės ir 25g kiaulių pažandžių. Taip pat 12g smulkintų svogūnų pakepinti 10g kiauliniuose taukuose, įmaišyti į mėsos faršą, pagardinti druska, maltais kvapniaisiais pipirais ir būtinai džiovintais mairūnais. Mairūnų daug nedėti, nes jie suteikia kartumo.

- Prieš kepat bulves, patartina jas nusausti. Keptas bulves pagardinti druska reikia tik po to, kai jos jau iškepa.
- Bulves rekomenduojama virti emaliuotuose ar stikliniuose puoduose, - vandens turi būti 1-2 cm virš bulvių. O kad bulvės nesukristų, 10-15 minučių prieš baigiant, nupilkite vandenį ir baikite virti garuose. Suprantama, geriausiai bulves virti garų puoduose, kuriuose bulvės ne verda, o troškinamos garuose.
- Geriausiai jos išverda nedideliame vandens kiekyje storadugniuose Zepter arba Bauer puoduose.
- Kad virtos bulvės būtų skanesnės, prieš verdant reikia įdėti 2-3 česnako skilteles, gabalėlį svogūno, kelis laurų lapus, kvapiuosius pipirus ir pasūdyti: 1 litrai vandens – 10g druskos.
- Išvirusios bulvės dar gardinamos smulkiai sukapotais krapais.
- Kad verdant bulves nedingtų vitaminas C reikia jas dėti į jau verdantį vandenį, įdėti porą česnako skiltelių ir šliūkštelti šlakelį aliejaus arba įmesti gabalėlį bet kokių riebalų.
- Virti reikia sandariai uždengtame puode ant mažos ugnies.
- Aukštos klasės kulinarai bulves užvirina, vandenį nupila ir toliau jas verda daržovių, grybų, paukštienos, žuvienos arba mėsos sultinyje, - priklausomai nuo to, kas iš bulvių bus gaminama.
- Kad verdamos su lupena bulvės nesusproginėtų, įpilkite kelis lašus acto arba įmeskite gabalėlį rauginto agurko. Beje, kad senose bulvėse nebūtų juodų dėmių, taip pat virkite jas su šlakeliu acto.
- Bulves bus lengviau nulupti, jei jas apipilsite šaltu vandeniu.
- Jei verdate bulvių sriubą su daržovėmis, turinčiomis rūgštis (rūgštinėmis, špinatais, raugintais agurkais arba kopūstais), pirma išvirkite bulves ir tik po to dėkite rūgščiasias daržoves.
- Neišpilkite bulvių nuoviro, nes jame galite virti sriubas, troškinti troškinius, gaminti padažus, užpildyti, laistyti augalus, prausti.
- Bulvių košė bus gardesnė, jei bulves virsite daržovių, grybų arba mėsos sultinyje.
- Kad bulvių košė gautųsi puri ir putli, baigiant virti, vandenį nupilkite, į puodo dugną įdėkite gabalėlį sviesto ir pastatykite bulves garintis ant mažos ugnies. Po to įmaišykite suplakta kiaušinio baltymą.
- Bulvių košė skiedžiama verdančiu pienu. Jei atskiesite šaltu pienu, - bulvių košė bus negražios pilkos spalvos.
- Kad orkaitėje kepatos bulvės nesuskilinėtų, subadykite jas šakute.
- Orkaitėje kepatas nuluptas bulves supjaustykite išilgai per pusę, apvoliokite saulėgrąžų aliejuje per pus išmaišytame su aitriu pomidorų padažu, pagardintu druska, maltais juodaisiais pipirais, sudėliokite ant aliejumi pateptos skardos ir kepkite 200 laipsnių temperatūroje, kol bulvės suminkštės.

-
- Orkaitėje kepkite virtas bulves, - ekonomiškiau ir greičiau. Virtas su lupena bulves supjaustykite išilgai griežinėliais, apšlakstykite saulėgrąžų aliejumi, apibarstykite džiovintais rozmariniais ir kepkite 200 laipsnių temperatūroje, kol bulvės gražiai parus.
 - Kepti bulves keptuvėje geriausia nedidelėmis porcijomis. Šviežios bulvės sugeria 4-5% riebalų, virtos - 7%.
 - Kad keptuvėje keptos bulvės neištižtų, gardinti druska galima tik baigus kepti.
 - Kad keptuvėje keptos bulvės būtų skanesnės į kepimo pabaigą apibarstykite plonai supjaustytais česnakais, svogūnais ir krapais.
 - Kad keptos bulvės įgautų gražią spalvą, riebalų turi būti 6-8 kartus daugiau. Todėl bulves

geriausia kepti specialiose gruzdintuvėse (fritūrinėse).

- Griežinėliais (čipsais), šiaudeliais (fri) arba skiltelėmis gruzdintuvėje keptas bulves sūdyti reikia tik iškeptas.
- Patogiausiai gruzdintuvėje keptas bulves nusausinti nuo riebalų, dedant jas ant popierinių servetėlių, po to suberti į didesnę dubenį, apibarstyti raudonaisiais bulvių prieskoniais su druska ir pakratyti dubenį, - taip bulvės vienodai pasidengs prieskoniais.
- Bulvių maltiniai bus puresni, jei į tešlą įdėsite truputį sodos.
- Kad būtų lengviau iškočioti lipnią bulvinę tešlą, stalo paviršių ir kočelą ištepkite saulėgražų aliejumi.
- Bulvių apkepo arba vyniotinio viršus bus lygus ir gražus, jei patepsite kiaušino plakiniu, apibarstysite maltais džiovėseliais ir apšlakstysite saulėgražų aliejumi arba lydytu sviestu.

Bulvės ir vaikeliai

- Bulvės tinka bet kurio amžiaus vaikams nes jose esantys baltymai yra vertingiausi iš visų augalinių baltymų, jose beveik nėra riebalų, todėl tinkamos ir nutukusiems vaikams.
- Mitybos ekspertai rekomenduoja bulves valgyti mažiems vaikams, nes jos yra krakmolingos ir teikia daug energijos.
- Jei verdate kūdikiui daržovių košę, bulvių joje neturėtų būti daugiau nei pusė.
- Mažyliai greitai įsivaina bulvėse esantį krakmolą ir kitas medžiagas. Tačiau tik tuomet, kai patiekalas iš bulvių yra ką tik pagamintas ir dar neatvėsęs. Atvėsusiuose bulvių patiekaluose krakmolos pakinta, todėl plonojoje žarnoje beveik nesuvirškinamas. Supratote – parduotuvėje pirktas vaikų mastelis, visokie krakmolingai mišiniai vaikelių mitybai netinka.
- Mažiems vaikeliams virkite paskanintą bulvių košytę. Jos maistinė vertė ir skonis pagerės, jei košę pagardinsite grietinėle arba alyvų aliejumi bei žiupsneliu smulkiai kapotų aromatinių žolelių. Į karštą bulvių košę pieną ar grietinėlę reikia pilti taip pat karštą.
- Vaikams iki 14 metų visiškai netinka bulvių traškučiai (čipsai), keptos bulvės, aliejuje virtos bulvės „free“, o bulvių košė rekomenduojama ne su sviestu, o aliejumi, taip pat nepatartina vaikus maitinti bulvių patiekalais su aštriais prieskoniais.
- Kad ir kaip bulvių traškučius (čipsus) reklamuotų, juose nerasite baltymų, vitaminų, fiziologiškai aktyvių mikroelementų, bet užtat juose sočiai yra riebalų ir nuodingu pripažinto natrio gliutamato, kuris specialiai žadina alkį.
- Todėl bulvių traškučių (čipsų) visiškai negali valgyti vaikai, kurie yra linkę pilnėti, sirgti skrandžio ir žarnyno uždegimais, kurie jau yra skundęsi skausmais kepenyse, kurių dantys jau yra pažeisti dantų ėduonies. Kitaip sakant, jei norite vaikus greičiau susargdinti, kad jie turėtų sugedusius, pajuodusius dantis tai būtina kasdien nupirkite pakelį bulvinių čipsų.
- Valdininkus įteisinusius bulvinių čipsų pardavimo automatų statymą mokyklose reikėtų teisti už vaikų genocidą ir viešai visose mokyklose, prieš prasidedant pamokoms kasdien matant vaikams, įkrėsti „beržinės košės“.

Bulvė ir sveikata

- Angina. Šviežių bulvių sultimis skalaukite gerklę, jei susirgote angina.
- Bronchitas ir sloga. Slogą, gerklų uždegimą ir bronchitą galite gydyti virtų bulvių garų inhaliacijomis. Reikia kelis kartus per dieną pakvėpuoti garų, kurie išsiskiria trinant išvirusias bulves.
- Egzemos. Egzemos pažeista oda gydoma bulvių sultimis.
- Kraujospūdis. Bulvių sultyse esančios medžiagos mažina kraujospūdį, todėl sulčių patariama gerti po 50-100 ml 2 kartus per dieną, jei kraujospūdis per didelis.
- Nudegimai. Tarkuotos bulvės gydo ir nuplikytas, nudegintas vietas.

- Nudegimai nuo saulės. Perkaitus saulėje padės virtų bulvių kaukės, nes jos drėkina ir gaivina perdžiūvusią odą. Į virtų bulvių tyrę reikia įpilti grietinėlės ir tyrę tepti veidą ar kūną.
- Nušalimai ir nudegimai. Bulvių tyrelių kompresai gydo nužvarbusias ir nušalusias kūno vietas. Žalią tik sutarkuotų bulvių tyrę 0,5-1 cm sluoksniu uždėkite ant nušalusios vietos, uždengkite medžiagos skiaute, vaškuotu popieriumi (ar polietileno maišeliu) ir apriškite. Po 1,5-2 valandų procedūrą pakartokite.
- Skrandžio bėdos. Šviežių bulvių sultys mažina skrandžio ir žarnyno skausmus, stabdo pykinimą ir vėmimą, padeda gyti opoms. Bulvių sulčių patariama gerti sergant gastritu, dvylikapirštės žarnos opa, užkietėjus viduriams. Geriama po 50-150 ml 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį.
- Širdies ir inkstų ligos. Kadangi bulvėse yra daug kalio, jų patariama valgyti sergantiems širdies ir inkstų ligomis.

Informacija apmąstymui:

- Lenkijoje Chudowo miestelyje, esančiame Silezijos vaivadijoje šalia Kotovicų, rugsėjo 14-ąją buvo švenčiama „Bulviajada“. Tai renginys, skirtas paminėti metus, kuomet į Lenkiją buvo atvežtos bulvės. Šiomet sukanka 325 metai, kai lenkai pirmą kartą užsiaugino bulves.
- Šiais metais, kai Lietuva galėtų švęsti 380 bulvių auginimo metines, nė vienas Lietuvos miestas, miestelis ar kaimas nesugalvojo kaip nors atžymėti šios datos, gal Kėdainiuose atsirastų veiklių entuziastų šiai šventei organizuoti?.

Nepriklausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas

A.Vincentas Sakas