

# Putra

Kad redzu, ka kāds, izdzirdot vārdu putras, saviebjas, vienmēr brīnos – kā tā var būt?! Veselīgo graudu dažādība taču ir tik liela, vai tiešām neviena putra neiet pie dūšas? Mēģināsim iedvesmot!

## Labs un lēts enerģijas avots

Kas ir veselīgs uzturs? Cilvēki parasti atbild, ka tas ir sabalansēts uzturs, bet paskaidrot šo vārdu *sabalansēts* gan ne vienmēr spēj. Taču jau kopš 1998. gada Latvijā ir izstrādāti un noformulēti veselīga uztura ieteikumi – tos vari izlasīt Veselības ministrijas mājaslapā. Un viens no šiem ieteikumiem skan: galvenais enerģijas avots ir pilngraudu produkti un kartupeļi, kas nodrošina 50–60 procentus no dienā nepieciešamās enerģijas. Īpaši izdevīgi ir ēst dažādas putras reizēs, kad jātaupa naudiņa, – pirms un pēc svētkiem tas ir īpaši aktuāli!

## Izvēlies pilngraudu produktus!

Ogļhidrātus var iedalīt divās lielās grupās: vienkāršie un saliktie ogļhidrāti. Cukurs, medus, zāptes, konfektes un citi saldumi ir vienkāršie ogļhidrāti, bet saliktie ir graudi, putraini, makaroni, maize, kartupeļi. Un te nu, runājot par labumu un veselīgumu, ir spēkā princips: jo rupjāk, jo labāk. Piemēram, ir pierasts uzskatīt, ka rudzi ir tie veselīgākie, bet kvieši – nu, tie jau baltie milti, un tā... Taču, ja kviešu graudus nenoslīpē, bet gan izmanto visu pilnu graudu ar apvalciņu, tad jau paveras cita aina.

### DAKTERES LOLITAS KOMENTĀRS PAR ILZES PUTRU:

– Biezpiens pie putras? Ļoti labi, kāpēc ne? Īpaši bērniem, sievietēm un cilvēkiem gados, jo biezpiens ir izcils kalcija avots. Vienīgi jāskatās, vai tas ir pilnpiena vai vājpiena biezpiens un vai aizdarīts ar treknu krējumu vai liesām paniņām – ko nu kurš var atļauties! Bukstiņbiezputra ar miežu putrainiem un kartupeļiem – nekāda valna, ja tikai to visu *nesabojā* ar cauraudziša un miltu mērcīti vai trekna krējuma piedevu. Bet par vārīšanu pienā vai ūdenī – tas vairāk ir gaumes jautājums. Vienīgi tievētgrībētājiem varētu atgādināt, ka 100 mililitros piena ir 45 kalorijas.

MŪŽU ĒD,  
MŪŽU  
MĀCIES!

1. stunda

LOLITA NEIMANE,  
diētas ārste

**ILZE KLAPERE:** «Ar lielu patikšanu uzsāku šo rakstu sēriju par veselīgas ēšanas prieku. Man pašai ļoti patīk gan meklēt jaunas receptes, gan atklāt labus produktus un baudīt rezultātu. Patīk, ka, par spīti savai konservatīvajai gaumei attiecībā uz ēdieniem, jūtu, ka kļūstu arvien atvērtāka jaunām garšām. Turklāt man ir tā laime intervēt dietologus! Ja nebūtu šo sarunu aci pret aci, es joprojām nezinātu, ka ir liela atšķirība starp pilnpiena un vājpiena produktiem, ka riekstos ir daudz tauku, ka augļu sulas satur lērumu cukura... Mūžu ēd, mūžu mācies! Kopā ar diētas ārsti **LOLITU NEIMANI** alicnu arī tevi mācīties kopā gatavot garšīgi un ēst veselīgi!»

ILZE KLAPERE,  
žurnāliste

## Mana iecienītā rīta putra

Prieks, ka ģimenē mēs visi esam putras ēdāji – gan lielie, gan mazie. Man pašai putras garšo jau kopš bērnības un mīļākā ir bukstiņputra: smalkie miežu putraini ar kartupeļiem. Jā, laikam man labāk iet pie dūšas sāļās putras ar sviesta picīņu vidiņā un... biezpienu maliņā. Pati putra var būt dažādu graudu – gan auzu vai griķu, gan miežu vai rudzu, gan dažādi maisījumi.

Darbdienā no rīta gan bukstiņputru nevāru, tad mana parastā recepte ir šāda: katliņā uzvāru ūdeni un, maisot ar koka karoti, beru klāt, piemēram, griķu vai auzu pārslas – daudzums tiešām ir uz aci, galvenais, lai nesanāk pārāk bieza. Labāk šķidrāka, jo pēc divu minūšu vārīšanas katliņu lieku malā, vāku vīrsū un vismaz piecas minūtes ļauju uzbriest. Jā, vēl maisīšanas brīdī pieberu pa šķipsniņai sāls un cukura – vajag abus, tad labāka garša. Kamēr putra zem vāka briest, bļodiņā samaisu vājpiena biezpienu ar paniņām. Atzīstos, ka reizēm gan atļaujos *Anneles* graudaino biezpienu, kas, piemēram, kaloriju ziņā jau ir pavisam cits stāsts...





# S MĀCĪBA

ATRADUMI  
veikalos



## PILNGRAUDU MANNA

Par mannu parasti dzirdētas nievājošas runas, ka tur tak nekā vērtīga neesot. Nav tiesa, ja runa ir par pilngraudu mannu!

2,45 eiro (500 g), *Biotēka*



## SPĒKA PUTRA

Vidēji rupjš pilngraudu malums, sastāvā kvieši, rudzi, mieži vienādās attiecībās, bet, esot veikaliņā uz vietas, savu ideālo putras maisījumu vari kombinēt pati.

1,42 eiro (1 kg), *Gauda spēks*



## GRIĶU PĀRSLAS

Vienkārši labs izgudrojums – pāris minūtes un putra gatava!

1,49 eiro (500 g), *Rimi*



## Ja vēlies notievēt...

Neviens dakteris neieteiks ēst pilnām mutēm putru cilvēkam, kurš vēlas nomest kādu lieku kilogramu. Bet! Jāskatās, kāda putra, cik daudz un kas putrai pievienots – vai tā vārīta ūdenī vai treknā pienā, vai pasniegta ar augļiem vai ar sviestu. Parēķināsim!

**1. variants.** 50 gramos auzu pārslu, kas ir neliela porcija, ir 175 kalorijas, klāt pāris karotes ābolu zāptes (ar nelielu cukura saturu!), un tad kopā sanāks apmēram 200 kalorijas.

**2. variants.** Tikpat veiksmīgi, ja labi *pacenšas* ar

dāsni pievienotām rozīnēm, riekstiem un medu, vienā auzu putras porcijā var dabūt iekšā pat 800 kalorijas, kas ir oi, oi, oi... teju puse dienas normas.

### DAKTERES LOLITAS RECEPTE ATSLODZES DIENAI

Visos putraimos ir gana daudz kaloriju, tāpēc tiem, kuri vēlas notievēt, ieteicams kaut kā pašķaidīt tās kalori-

jas, piemēram, kombinējot ar dārzeņiem un iegūstot veselīgu ēdienu atslodzes dienai. Vajadzēs katlu ar biezu dibenu – tajā kārtām liek dārzeņus ar putraimiem. Piemēram: vienu kārtu tomātu, tad sēnes, izmērcētus putraimius, kārtiņu ar kabačiem utt. Beigās uzlej nedaudz ūdens un katlu liek cepeškrāsnī nelielā karstumā, lai viss lēnām sutlīnās un putraimi uzbrīst. Graudaugus var izvēlēties viena veida, piemēram, tikai rīsus vai grūbas, bet var arī katrā kārtā savus – tostarp arī kuskusu, šķeltos zirņus un citus.



*Atkarībā no putras aizdara, tu vari dabūt dažādu kaloriju brokastis – liesākas vai treknākas.*

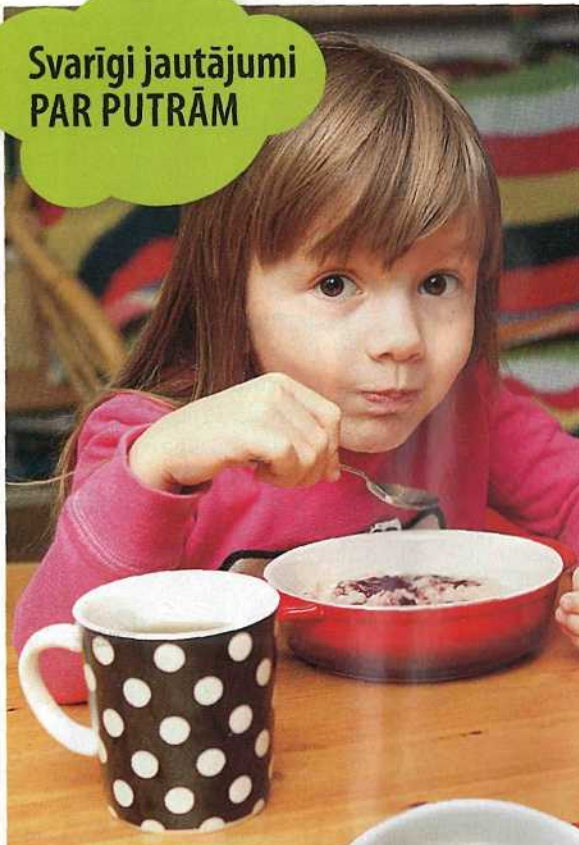
## RĪSUS UN GRIĶUS VAR ĒST DAUDZ, KARTUPEĻUS NE, JO TIE ESOT BAROJOŠĀKI.

Nekā nebij, kaut Lolitas Neimanes pieredze liecina, ka tā domā vairākums. Patiesībā ir otrādi: 100 g kartupeļu satur ap 70 kaloriju, bet rīsi un griķi – ap 350 kaloriju, kas ir piecas reizes vairāk!

MĪTS!



**Svarīgi jautājumi  
PAR PUTRĀM**



*Bērniem putra brokastīs ir veselīgs un sātināts ēdiens. Es, raksta autore Ilze, meitiņu Jūliju mēdzu iepriecināt arī ar smaidīgu ievārījuma sejiņu.*



**TIEŠĀM  
VESELĪGI!**

**AUZAS – ĪPAŠI IZCEĻAMAS**

Ne velti par auzu putru kļūst visādas runas: ka veselīga, ka spēcinoša, ka bērniem jāēd obligāti... Sava taisnība ir, un, lūk, daži fakti: salīdzinot ar citiem graudaugiem, **auzās ir visvairāk balastvielu jeb šķiedrvielu, turklāt tās ļoti garšo labajām baktērijām mūsu zarnu traktā.** Jo vairāk produkta ir šķiedrvielu, jo lēnāk uzsūcas ogļhidrāti, un tas savukārt nodrošina to, ka enerģija nevis uzreiz nonāk asinīs (kā izdzerot saldu dzērienu), bet uzsūcas lēnām un vienmērīgi.

Vienu brīdi veikalos bija nopērkami auzu biolakto, kuros bija gan labās bifido baktērijas (probiotikas), gan auzu glikāni (prebiotikas) – vēderam laba dzīve nodrošināta! Tādu lakto var pagatavot arī pats, iemaisot baltajā jogurtā auzu pārslas un saldumiņam pievienojot kādu ievārījuma karoti.

Vēl **auzas ir labas gremošanas saslīmšanu gadījumos,** jo auzu tume maigi izklāj zarnu traktu un ir saudzējoša.

Bet! Ja gribas notievēt, ar auzām jāuzmanās, jo **tās satur visvairāk tauku** – 100 gramos auzu pārslu ir 6 grami tauku.

**1 Jo mazāk vāra, jo labāk?**

Savā ziņā jā – jo īsāks termiskās apstrādes laiks, jo produktos vairāk saglabājas vērtīgās vielas. Taču jutīgākās vielas pret termisko apstrādi ir C vitamīns un folskābe, kas nav putru galvenais ierocis.

**2 Labāk tikai apliet vai vārīt?**

Ja cilvēks ēd aukstu ēdienu, piemēram, ar jogurtu aplietas auzu pārslas, organismam, lai to pārstrādātu, jāpatērē vairāk enerģijas. Tāpēc īsumā varētu teikt tā – ja ir pietiekama fiziskā slodze, droši var ēst siltu, vārītu putru. Turklāt ziemas laikā silts ēdiens taču ir daudz patīkamāks! Putraimus, īpaši tādus cietos kā grūbas, pirms vārīšanas ieteicams mērcēt – var iemērt jau iepriekšējā vakarā, un nākamajā dienā vajadzēs tikai mazliet pavārīt, tādējādi ietaupot elektrību. Savukārt, vakarā iemērcot griķus, tos no rīta būs nepieciešams tikai uzsildīt, tā ietaupot laiku.

**3 Jo rupjāks, jo veselīgāks? Ātri vārāmās auzu pārslas vai pilngraudu?**

It kā jau visi vienmēr iesaka pilngraudu, bet sastāvā rakstīts, ka šķiedrvielu daudzums abām ir pilnīgi vienāds! Jā, tā ir, taču pilngraudu pārslās šķiedrvielas ir labākas, jo – rupjākas!

**MODĪGIE  
produkti**



**Kuskuss, bulgurs** – tie abi gatavoti no cieto kviešu šķirnēm un pēc uzturvērtības līdzīgi makaroniem. Tomēr, kāpēc ne?! Katru dienu nevajag ēst, jo graudaugu izvēlē labāk ievērot daudzveidību, bet pāris reizes nedēļā var. Liec klāt dārzeņus – brokoļus, zaļos zirnīšus, burkānus, sīpolus!



**Amarants un kvinoja** – ļoti vērtīgas, uzturvielām bagātas sēkliņas, tiesa, dārgākas nekā pierastās putras, turklāt tās nevar nopirkt katrā stūra veikaliņā.

**UZMANĪGI AR  
SMŪTIJIEM!**

Lielai daļai cilvēku šķiet, ka augļu kokteiļi ar pienu, jogurtu, auzu pārslām utt. ir veselīgi un teju diētiski. Daktare Lolita iesaka uzmanīties no šāda viedokļa un labāk kādreiz rūpīgi apņērināt, cik īsti labumu satur viss, kas salikts blenderī. Vēl vairāk – daktare atzīst, ka smūtijus bieži vien iesaka cilvēkiem, kuri vēlas nevis notievēt, bet gan dabūt svaru klāt, jo šādos sablendētos kokteiļos viegli iemānīt daudz kaloriju. ♥

