

LIETUVOJE AUGINAMŲ DARŽOVIŲ MITYBINĖ VERTĖ

Algirdas Januškevičius¹, Ona Vaičiulaitienė¹, Kęstutis Šerėnas²

¹Lietuvos veterinarijos akademija, Gyvulių mitybos katedra, Tilžės g. 18, 47181 Kaunas; tel. 36 84 09

²Lietuvos veterinarijos akademija, Biologinės chemijos katedra, Tilžės g. 18, 47181 Kaunas; tel. 36 21 51

Santrauka. Šviežios daržovės yra vienas iš pagrindinių mineralinių medžiagų, vitaminų ir virškinamosios ląstelienos šaltinių. Gyvybiškai svarbūs junginiai – vitaminai randami šviežiose daržovėse. Su jomis apie 90% apsirūpinama vitaminu C, jos turtingos B grupės vitaminų.

Kadangi šviežios daržovės dėl intensyvių metabolinių procesų yra greitai gendantys produktai, taikomi įvairūs jų išsaugojimo būdai – džiovinimas, konservavimas ir pan. Greičiausiai gendančios daržovės – agurkai, pomidorai, kopūstai – turi daug drėgmės. Vandeningiausi – agurkai. Jų sudėtyje nustatyta tik 3,7% sausųjų medžiagų, tuo tarpu česnakuose, kurie ne taip greitai genda, – net 38,0%.

Labiausiai paplitusios daržovės pasaulyje – bulvės, morkos, pomidorai, kopūstai, agurkai, baklažanai, svogūnai, česnakai, pupos, žirniai bei melionai. Didžiausios daržovių augintojos – Kinija, Indija, JAV, Turkija, Italija, Japonija, Egiptas, Meksika.

Plačiausiai auginama ir daugiausia suvartojama bulvių ir pomidorų. Bulvėse daug angliavandenių krakmolo – 22,6%, o pomidoruose tik 4,7%. Vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekiai bulvėse ir pomidoruose skiriasi nedaug. Šimte gramų šių daržovių rasta vitamino C 25–30 mg, kalcio 10–13 mg, fosforo 30–40 mg, geležies 0,6–0,8 mg. Vis daugiau Azijos, Afrikos ir Pietų Amerikos valstybių eksportuoja paklausą turinčių tropinių daržovių – saldžiųjų bulvių, moliūgų ir įvairių veislių pipirų.

Raktažodžiai: daržovės, kopūstas, morka, agurkas, česnakas, svogūnas, bulvė, pomidoras.