



# *Bulvės*

5 KL. DENISA LIEKYTĖ

# Ką reikėtų žinoti...

---

- Ne veltui bulvės vadinamos antrąja duona - šios daržovės turi visų būtinų organizmui maistinių medžiagų ir vitaminų **B2, B6, B9, PP, K, E, C**.
- Suvalgęs **200 g** bulvių, žmogus gauna pusę kasdienės C vitamino normos.
- Ši daržovė yra geras įvairių mineralų (kalio, fosforo, kalcio, geležies, magnio ir kt.), organinių rūgščių ir karotino - pigmento, kuris aprūpina organizmą vitaminu A, šaltinis.

# Pagalvok...

---

- Kai kurių dietologų manymu, daugeliui pagyvenusių žmonių bulvių vartoti tiesiog būtina.
- Būtina atminti, kad negalima vartoti pažaliavusių bulvių, nes gresia apsinuodyti.
- Sudygusiose ir pažaliavusiose bulvėse, o ypač jų odoje ir akutėse, yra daug solanino. Jis ardo eritrocitus ir slopina nervų sistemą. Apsinuodijus solaninu, ima pykinti, atsiranda traukuliai, padažnėja širdies ritmas.

# Bulvės Gydo...

---

- Vienu iš svarbiausių liaudiškų vaistų laikomos šviežių bulvių sultys. Jos efektyviai gydo virškinamojo trakto ligas - skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę, gastritą, vidurių užkietėjimą. Rekomenduojama sultis gerti ištisą mėnesį: po 0,5 stiklinės 20-30 minučių prieš valgant.

# Bulvių istorija...

- Cepelinai, kūgelis, vėdarai, jeigu esate tikras lietuvis, tai žinote kas tarp šių patiekalų yra bendro. Juos visus galima vadinti nacionaliniais lietuvių patiekalais, jie visi taip pat yra iš bulvių. Bulvės tikrai nusipelnė nacionalinio augalo statuso. Tačiau ar dažnai susimąstote, jog bulvės yra kilę ne iš Lietuvos ir net ne iš Europos? Bulvių gimtinė yra **Jungtinės Amerikos Valstijos** ir **Kanada**, kur jos augo, kaip laukinė, niekam nereikalinga ir neįdomi daržovė.

# Skaniausi Lietuvos patiekalai iš bulvių ...

---

- cepelinai
- kugelis
- vėdarai
- bulviniai blynai
- žemaičių blynai
- švilpikai
- keptos bulvės
- įdarytos bulvės
- virtų bulvių priedas prie šaltibarščių ir kt.

# Iš bulvių pagamintas nesveikas maistas...

---

- Bulvių traškučiuose yra daug aromatizatorių, produkto skonį stiprinantis priedas - natrio glutamatas, kuris **minkština kaulus**.
- Didžiausia šiuo metu bulvių traškučių keliamą problema – **nutukimas**.



# Bulvė mums reikalinga...

---

- Bulvė reikalinga mums ir mūsų augimui.
- Bulvė turi daug mums reikalingų vitaminų.
- Nuo bulvių mes pasisotinam visai dienai.



Valgykim visi...

**Mums bulvė reikalinga jei  
norime augti dideli ir stiprūs.**

**Tad valgykim bulves visi ir  
būsime sveiki...**