

Mācies  
mīlēt  
dārzeņus!



## Jauna raža – jauns seriāls!

Mums katrai ir kāds dārzeņis, kuru, teiksim tā, – nemīlam. Bet nemīl parasti to, ko nepazīst. Tāpēc turpmāk *IEVAS Veselība* tevi iemilinās dažādos sliktajos un negaršīgajos dārzeņos, kuri patiesībā, izrādās, ir – uh, cik labi!



# PAPRIKA?

## Vē, negaršo!

Mīlēt dārzeņus māca un  
receptes piedāvā uztura speciāliste ILZE LUTERE.

- Sertificēta uztura speciāliste ar maģistra grādu uzturzinātnē.
- Pieņem pacientus Jaunķemeri rehabilitācijas centrā un savā privātpraksē Tukumā.
- Vada klīnisko praksi Rīgas Stradiņa universitātes uztura speciālistiem.
- Hobiji: ēst gatavošana, joga, peldēšana cauru gadu, pirti iešana un dārza darbi.
- Uzskata, ka rezultāts ir tikai darot, nevis – zinot un nedarot.

*Man riebjas paprika. Vienmēr ir riebusies, un nedomāju, ka reiz tas mainīsies. Laikam nepatīk tās specifiskā garša un smarža. Lasu paprikas gabaliņus laukā no salātiem, no visa, bet gatavot pildītu lielo piparu man nenāk ne prātā. Domā, ka manām un paprikas attiecībām ir nākotne? Es īsti tam netīcu.*

Anija, IEVAS Veselības galvenā redaktore

## Skaistais dārzeņpipars

«Man negaršo paprika...» Vēl vakar tieši tādus pašus vārdus teica nejauši veikalā pie dārzeņu stenda satiktā paziņa, skatoties, kā es to izvēlos. Tā mūsu saruna pārvērtās gastronomiskās apcerēs, kā papriku iemīlēt. No vienas puses, varētu teikt: negaršo – neēd, jo, visticamāk, ja tu ēd citus dārzeņus un augļus, paprikas ignorēšana nekādu kaitējumu tavai veselībai nedarīs. Tomēr šādi apgalvot nebūtu īsti godīgi, jo bieži vien mēs kāru muti ēdam gardi pagatavotus ēdienus, nemaz pat nenojaušot, ka tur iekšā ir arī TAS. Jā, jā, paprika! Un tas nozīmē, ka, pareizi pagatavota, tā visdrīzāk garšotu arī it kā paprikas nīdējiem.

## Kas tur tik VĒRTĪGS?

Zaļa, sarkana, dzeltena, oranža, melna, raiba – paprikas ir tik

krāšņas un dažādas! Turklāt katrai ir sava garša un sava bioloģiskā vērtība.

Zaļā patiesībā ir nenogatavojusies paprika, tāpēc tai ir rūgtena, kā mēdz teikt, svaigas zāles garša. Pēc saujošānās tā kļūst krāsaina, un tai parādās saldēna, augļaina garša. Ir receptes, kurās vienu papriku var aizstāt ar citu, tomēr reizēm tas nestrādā – piemēram, nevajadzētu zaļo papriku pasniegt kopā ar olīvām vai rūgtenu olīveļļu, jo šīs garšas labi nesader. Zaļā satur mazāk cukuru, tāpēc tā būs noderīgāka tiem, kas izvairās no cukuriem.

Jo paprika krāsaināka un vairāk pabijusi saulē, jo tajā vairāk gan cukuru, gan antioksidantu. Krāsa īstenībā ir veids, kā paprika sevi pasargā no kaitīgā saules starojuma, tāpat kā mēs to darām, ieziežot sevi ar pretsaules krēmiem. Turklāt katrs antioksidants ir savā krāsā. Hlorofils un folāti – zaļi, likopēns – sarkans,



## Paprikas gastronomiskās PĀRVĒRTĪBAS

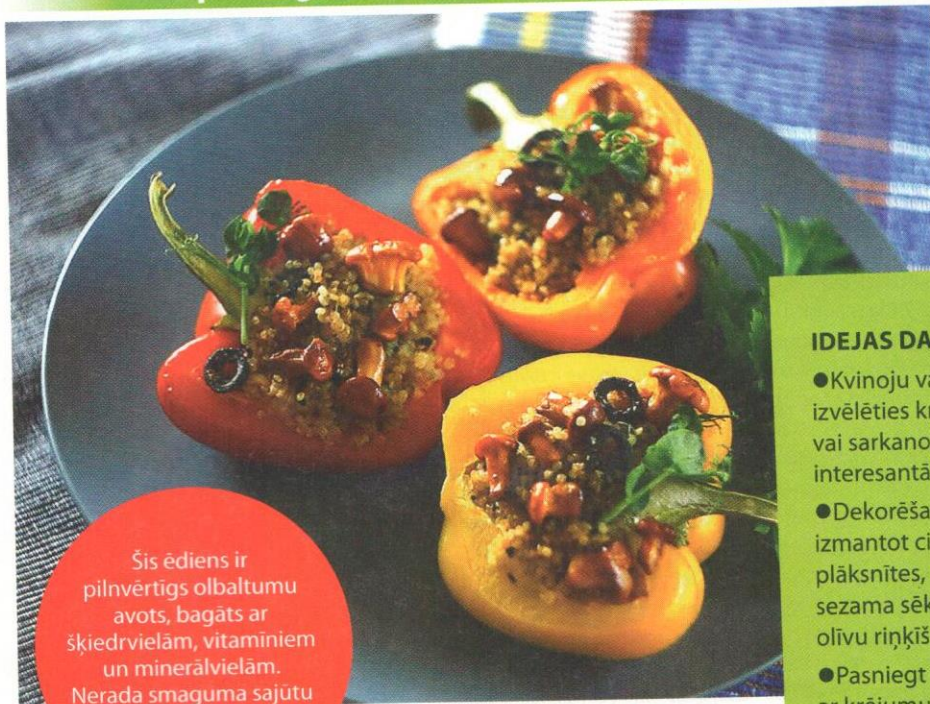
bēta karotīns un zeaksantīns – dzeltenī, oranži. Katram no šiem krāsainajiem kareivjiem mūsu organismā ir savs uzdevums. Piemēram, likopēns sargā no vēža un ir labs sirds un asinsvadu sistēmai. Karotīni – vērtīgi acu veselībai, aizkavē novecošanas procesus. Folāti samazina neirodeģeneratīvo – Pārkinsona, Alcheimera, vecuma demences – slimību risku, uzlabo gremošanu.

Un vēl! Sarkanā paprika ir līderis dārzeņu, augļu un ogu vidū C vitamīna ziņā. Pat citronā ir četras reizes mazāk šā vitamīna nekā paprikā! Šajās C vitamīna sacensībās vienīgi mežrozīšu augļi pārspēj papriku.

### KĀ to ēst?

Veikalos papriku var nopirkt grilētu, aplietu ar eļļu un konservētu burciņā, samaltu pulveri (arī kūpinātu), tomēr papriku vislabāk ēst svaigu, jo cepot tā zaudē līdz 70 procentiem antioksidantu aktivitātes. Izņemot likopēnu, kuram siltums pat patīk. Tāpēc, gatavojot sacepumus un sautējumus, labāk izvēlies sarkano un oranžo, nevis zaļo papriku. Lai nedaudz mazinātu karstuma radītos zaudējumus antioksidantu frontē, cepot papriku, ir lietderīgi pievienot oregano jeb raudeni vai timiānu, kas arī garšas ziņā saldajam piparam lieliski piestāv.

Arī papriku gatavot, ja uz to tā draudzīgāk paskatās, ir tīrais prieks, jo – ko tik no tās nevar dabūt gatavu! Ja, tāpat kā man, pie dūšas tik labi neiet svaiga paprika, iesaku to apdedzināt cepeškrāsnī vai uz grila, tad ietīt pārtikas plēvē, lai padziest, un pēc tam nomizot. Plānā ādiņā gluži kā plēvīte viegli nonāks nost! Tā tu iegūsi gaļīgu, saldeni, krēmīgi sulīgu produktu, ko var blendēt kopā ar citiem dārzeņiem, sēnēm vai piena produktiem, piemēram, vājpiena biezpienu vai svaigo sieru, un iegūt smēriņus, mērces un krēmus. Šādu papriku var griezt arī pie salātiem, likt pie zupām, biezeniņiem. ♥



Šis ēdiens ir pilnvērtīgs olbaltumu avots, bagāts ar šķiedrvielām, vitamīniem un minerālvielām. Nerada smaguma sajūtu un ir viegli sagremojams.

### Ar kvinoju pildīta paprika

#### SASTĀVDAĻAS:

- 3 paprikas
- 160 g nevārītas kvinojas
- dārzeņu buljons
- šalote vai parastais sīpoliņš
- 1 tējkarote kūpināta vai parastā paprikas pulvera
- 60 g olīveļļas apcepšanai vai gī sviests, ja vēlas izteiksmīgāku garšu
- krietna sauja gailēņu
- pētersīļu lapiņas
- sāls

#### PAGATAVOŠANA:

1. Uzkaršē cepeškrāsnī līdz 180 °C.
2. Novāri kvinoju dārzeņu buljonā – atbilstoši norādēm uz iepakojuma.
3. Pannā sakarsē olīveļļu un apcep smalki sasmalcinātu sīpolu un ķiploku, pievienojot paprikas pulveri un sāli.
4. Kad kvinoja gatava, pievieno apceptos sīpolus.
5. Pannā sakarsētā eļļā viegli apcep notīrītas gailēnītes.
6. Papriku pārgriez uz pusēm un pildi ar kvinojas masu, virsū liec apceptās gailenes.
7. Paprikas ievieto cepampannā, pielej mazliet ūdens, pannu pārklāj ar foliju un cep, vai pareizāk tvaicē, 180 °C 40 minūtes.
8. Pasniedz karstu, pārkaisītu ar sasmalcinātiem zaļumiem.

#### IDEJAS DAŽĀDĪBAI

- Kvinoju vari izvēlēties krāsaino vai sarkano, būs interesantāk.
- Dekorēšanai vari izmantot cietā siera plāksnītes, melnās sezama sēkliņas, olīvu riņķīšus.
- Pasniegt var arī ar krējumu vai jogurtu, kurā iemaisīti sasmalcināti zaļumi un mairutki.

### Vēl idejas gardiem ēdieniem ar papriku meklē portālā



Paprikas adžika

### TEVĀS RECEPTES.IV

#### Grilētas paprikas biezzupa

