

VAISTINIAI AUGALAI

GŪŽINIS KOPŪSTAS IR VALGOMASIS KRIENAS



Gūžinis kopūstas (lot. *Brassica oleracea* var. *capitata*) – bastutinių (*Brassicaceae*) šeimai priklausanti daržovė.

Augalas dvimetis. Stiebas trumpas, lapai trumpakočiai, stambūs (50-60 cm pločio), mėsingi, kieti, įgaubti. Jie sudaro kietą, 0,3-16 kg svorio gūžę. Paprastai baltos spalvos, nors būna ir violetinių. Yra įvairaus ankstyvumo veislių.



Ankstyvųjų kopūstų gūžės užauga per 50-60 d., vidutinio ankstyvumo – per 90-120 d., vėlyvųjų – per 130–140 d.[1]
Kopūstas, paliktas dirvoje antriems metams, išaugina stiebą su geltonu žiedynu.

Maistui naudojamos gūžės. Iš jų ruošiamos salotos, sriubos, naudojamos įvairių patiekalų (pvz., balandėlių) gamyboje. Žiemai kopūstai rauginami. Maistingosios medžiagos susikaupusios lapuose; čia yra vitaminų A, B1, B2, C, riebalų, angliavandenių ir kt.



Krienas (*Armoracia*) – bastutinių (*Brassicaceae*) šeimos augalų gentis, kurioje viena Lietuvoje auganti rūšis – valgomasis krienas (*Armoracia rusticana*). Auginamas kaip prieskoninis augalas. Šaknyse ir lapuose yra daug vitamino C (apie 290 mg kilograme šaknų) ir fitoncidų. Šaknys ilgos, storos, mėsingos. Šaknyse gausu mineralinių druskų (kalio, kalcio, magnio, sieros, vario, fosforo, ir kt.).



PANAUDOJIMAS

valgomojo krienų augalo šaknies pagrindu, pagamintas naudoti kaip prieskonis ar papildyti padažams, suteikiantis specifinį karčiai aštrų skonį ir kvapą.

Krienams išskirtinį specifinį skonį suteikia alilio izotiocianatas, kuris augalui gamtoje tarnauja kaip natūrali apsauga nuo kenkėjų. Kadangi ši medžiaga žalinga ir pačiam augalui, ji saugoma kaip du atskiri junginiai – gliukozinolatas ir myrosinazės fermentas, kurie susijungia kenkėjui graužiant augalą. Tai labai nestabilus junginys, skyla esant 37°C temperatūrai, todėl švieži krienai žymiai stipresnio skonio.

Krienai naudojami kaip prieskonis įvairiems mėsos valgiams, padažams, įmaišomi su kai kuriomis daržovėmis ar jų mišiniais, į salotų užpilus ar majonezą.



Noriu pridurti, kad krienai stiprina žmogaus imuniteta ir gerina sveikata. Pats namuose auginu krienus is kuriu mama padaro puikia uztepėlią kurią valgome su kiauliena.



AČIŪ UŽ DĖMESĮ
MARTYNAS VILKEVIČIUS