

Namai kvėpia mandarinais

100 g apie 53 kcal
Angliavandenių 13 g
Baltymų 1 g
Riebalų 0 g

Po namus pasklidęs mandarinų aromatas primena, kad didžiosios metų šventės jau ant nosies. Jie ne tik skanūs, bet ir naudingi organizmui. Šiuos vaisius galima valgyti tiek vienus, tiek patiekti su kitais maisto produktais.

Istorijos vingiais

Manoma, kad mandarinų pirmatai – laukiniai apelsinai, augę Indijoje maždaug prieš 3 000 m. Iš Indijos mandarinai gabenti į Kiniją, o iš čia – į Europą. 1805 m. šie citrusiniai vaisiai pirmą kartą atvežti į Angliją. Iš šios šalies vėliau pradėti gabenti į Italiją. 1820 m. mandarinų atvežta ir į Australiją. Šiandien jie plačiai paplitę ir mėgstami visame pasaulyje. Tuo laikotarpiu kinų pareigūnai, kurie vilkėjo oranžinio atspalvio aprangą, vadinti mandarinais, todėl ir šie vaisiai gavo tokį pavadinimą.

Nauda sveikatai

Stiprina širdį. Šiuose vaisiuose apstu kalio, vitamino C ir cholino, kurie stiprina širdį, o magnis bei skaidulinės medžiagos gerina kraujotaką. Todėl kyla mažesnė insulto, aterosklerozės rizika, pagerėja širdies ir kraujagyslių veikla. Mandarinuose esantis magnis normalizuoja kraujospūdį ir mažina širdies aritmijos riziką.

Tinka norintiems sulieknėti. Mandarinai, kaip ir kiti citrusiniai vaisiai, yra nekaloringi. Tiems, kurie laikosi dietų ir nori sulieknėti, rekomenduojama jų valgyti per pusryčius arba rinktis vietoj kitų užkandžių. Šie vaisiai neleidžia kauptis riebalams ir gerina kepenų veiklą.

Stiprina kaulus. Mandarinuose apstu magnio bei kalcio, kurie stiprina dantis ir kaulus.

Gerina virškinimą. Mandarinų žievelės naudojamos gaminant vaistažolių mišinius, gerinančius apetitą ir virškinimą. Norint padidinti apetitą, patariama gerti džiovintų mandarinų žievelių nuovirą.

Gražina odą. Šiuose citrusiniuose vaisiuose gausu vitaminų C ir E, kurie padeda išlaikyti gražią bei sveiką odą. Vitaminas E saugo ją nuo raukšlių atsiradimo, o vitaminas C skatina kolageno gamybą, kuris atsakingas už odos elastingumą.

Padeda peršalus. Džiovintų mandarinų žievelių nuoviras lengvina atsikosėjimą ir malšina gerklės skausmą. Taip pat mandarinų sultys naudingos sergant bronchitu ir astma. Jos mažina gerklės patinimą ir neleidžia kauptis gleivėms.

Saugo nuo grybelio sukeltų ligų. Šviežios mandarinų sultys naikina grybelį. Tad jei susirgote odos arba nagų grybeliu, pažeistas vietas galima patepti iš mandarinų išspaustomis sultimis.

Kovoja su vėžiu. Mandarinai – puikus vitamino C šaltinis, kuris veikia kaip stiprus antioksidantas ir padeda organizmui kovoti su laisvaisiais radikalais, kurie gali sukelti vėžį.

Naudingos medžiagos

	100 g
Vitaminas A	204,3 µg
Vitaminas C	26,7 mg
Vitaminas E	0,2 mg
Tiaminas	0,1 mg
Niacinas	0,4 mg
Vitaminas B ₆	0,1 mg
Folatai	16 µg
Pantoteno rūgštis	0,2 mg
Cholinas	10,2 mg
Betainas	0,1 mg
Kalcis	37 mg
Geležis	0,2 mg
Magnis	12 mg
Fosforas	20 mg
Kalis	166 mg
Natris	2 mg
Selenas	0,1 µg

Kalėdinis pyragas

4 žmonėms
100 g apie 270 kcal
Ruošti apie 1,5 val.

- 8 mandarinai • 300 g miltų
- Šaukštas kepimo miltelių • 200 g sviesto
- 150 ml pieno • 3 kiaušiniai
- 240 g cukraus • Sviesto kepti
- Mandarinų, miltelinio cukraus, mėtų lapų papuošti

Gaminimas. Miltus sumaišyti su kepimo milteliais, lydytu sviestu ir šiltu pienu. Kiaušinius sumaišyti su cukrumi ir išplakti. Abi mases sumaišyti. Tuomet supilti iš 4 mandarinų išspaustas sultis ir išmaišyti. Likusius nulupti, išskirstyti skiltelėmis ir sudėti į tešlą. Žievelės sutarkuoti, suberti į tešlą ir išmaišyti. Ją dėti į sviestu išteptą kepimo indą ir kepti apie 50 min. orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C temperatūros, kol gražiai apskrus. Patiekti apibarčius miltelinio cukrumi, papuošus mandarinų skiltelėmis ir mėtų lapais.

Specialistės komentaras

Nuotrauka iš asmeninio archyvo



Sveikos mitybos specialistė
Vaida Kurpienė

Mandarinų kvapas siejasi su Kalėdomis ir jų laukimu. Šie vaisiai ne tik skaniai kvėpia bei džiugina ryškia spalva, bet ir yra naudingi sveikatai. Skaniausi ir vertingiausi mandarinai, kuriuose apstu maistinių medžiagų, būna lapkritį–sausį. Dėl trumpo sezono, kuris sutampa su šventiniu laikotarpiu, mandarinai dažnai vadinami Kalėdų apelsiniais. Tačiau kai kurių medžiagų, pavyzdžiui, antioksidantų (naringino, hesperitino, liuteinų ir kt.), yra kelis kartus daugiau nei apelsinuose. Būtent jie saugo organizmą nuo lėtinių ligų ir stiprina sveikatą. Mandarinuose gausu antioksidanto hesperitino, kuris suintensyvina vitamino C poveikį ir skatina kolageno gamybą. Kiekviena moteris žino, kad pastaroji medžiaga

skaistina ir stangrina odą. Žinoma, taip pat svarbu gerti daug skysčių. Šiuose vaisiuose apstu vitamino B₆, kuris gerina smegenų ir lytinių hormonų veiklą. Mandarinus galima vartoti vietoj užkandžių tarp pagrindinių dienos valgių. Iš šių vaisių gali būti išgaunamas eterinis aliejus, kuris ramina nervų sistemą, gydo spuoguotą odą ir skatina žaizdelių gijimą. Svarbu. Mandarinai apdorojami pesticidais ir vašku. Šios medžiagos vaisius saugo nuo gedimo. Vienas dažniausiai taikomų pesticidų – imazalilas. Jis kenkia sveikatai, todėl šio pesticido naudojimas ribojamas. Prieš vartojant vaisius būtina juos gerai nuplauti. Žinoma, galima rinktis ekologiškus vaisius, kurie nėra apdorojami pesticidais.