

Vasario 5-oji – Duonos diena: kasdienis maistas, turintis gilią prasmę



Duona nuo senų laikų yra vienas pagrindinių žmonijos maisto produktų. Ji ne tik aprūpina organizmą energija ir svarbiomis maistinėmis medžiagomis, bet ir turi gilią kultūrinę, simbolinę bei istorinę reikšmę. Daugelyje pasaulio kultūrų duona laikoma kasdienybės, gerovės, darbo ir paties gyvenimo simboliu.

Duonos maistinė vertė

Duona yra svarbus angliavandenių šaltinis, suteikiantis organizmui energijos. Tačiau jos maistinė vertė labai priklauso nuo naudojamų miltų ir gamybos būdo.

Pilno grūdo duona pasižymi dideliu skaidulų kiekiu. Skaidulos gerina virškinimą, padeda palaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje ir suteikia ilgalaikį sotumo jausmą.

Ruginė duona yra turtinga mineralais – magniu, geležimi, cinku. Ji teigiamai veikia medžiagų apykaitą, širdies ir kraujagyslių sistemą, ilgiau suteikia sotumo jausmą.

Balta duona, gaminama iš rafinuotų miltų, turi mažiau skaidulų ir greičiau didina cukraus kiekį kraujyje, todėl jos vartojimą rekomenduojama riboti.

Duonos poveikis sveikatai

Saikingai vartojama kokybiška duona gali būti svarbi subalansuotos mitybos dalis:

- **Energijos šaltinis** – sudėtiniai angliavandeniai suteikia ilgalaikės energijos.
- **Gera žarnyno veikla** – skaidulomis turtinga duona skatina virškinimą ir padeda išvengti vidurių užkietėjimo.
- **Sotumo jausmas** – pilno grūdo duona padeda ilgiau jaustis sočiam, todėl gali būti naudinga svorio kontrolei.
- **Vitaminai ir mineralai** – duonoje gausu B grupės vitaminų, geležies, magnio, svarbių nervų sistemai ir raumenų funkcijai.

Tuo tarpu per didelis baltos duonos vartojimas gali prisidėti prie svorio augimo, cukraus kiekio svyravimų kraujyje ir padidinti II tipo diabeto riziką.

Duona – kultūrinė ir simbolinė vertybė

Duona daugelyje kultūrų laikoma gyvenimo pagrindu. Ji simbolizuoja darbą, derliaus gausą ir pagarbą maistui. Krikščioniškoje tradicijoje duona turi ir religinę reikšmę – ji minima maldose ir laikoma šventu simboliu.

Lietuviškoje kultūroje duona nuo seno buvo gerbiama: nukritusios duonos riekės nebuvo leidžiama mindyti, o duonos kepimas buvo laikomas ypatingu šeimos ir namų ritualu.

Kokią duoną rinktis?

Norint, kad duona būtų naudinga sveikatai, svarbu atkreipti dėmesį į jos sudėtį:

1. **Pilno grūdo (viso grūdo) duona** – geriausias pasirinkimas dėl didelio skaidulų ir maistinių medžiagų kiekio.
2. **Ruginė duona** – turi mažiau cukraus, daugiau skaidulų ir mineralų nei kvietinė.
3. **Bemielė, natūraliai rauginta duona** – dažnai lengviau virškinama.
4. **Be pridėtinio cukraus ir konservantų** – verta skaityti etiketes ir rinktis kuo natūralesnį produktą.

! Rekomenduojama vengti baltos duonos, gaminamos iš rafinuotų miltų, turinčios mažai skaidulų ir greitai didinančios cukraus kiekį kraujyje.

Pagrindinės duonos rūšys

Pagal miltų rūšį:

- kvietinė,
- ruginė,
- mišri (kvietinių ir ruginių miltų),
- avižinė,
- kukurūzų.

Pagal gamybos būdą:

- rauginta (pvz., tradicinė lietuviška ruginė),
- nerauginta (lavašas, pita, tortilija),
- mielinė.

Pagal sudėtį ir priedus:

- pilno grūdo,
- su sėklomis ir grūdais,
- saldi (su medumi, razinomis),
- baltos duonos gaminiai (batonas, ciabatta, baguette ir kt.).

Kaip suprasti užrašus etiketėse?

- **Balta duona** – kepama iš sijotų baltų miltų.
- **Įvairių grūdų duona** – dažnai gaminama iš baltų miltų, pridedant neskaldytų grūdų.

- **Rupių miltų duona** – kepama iš nesijotų miltų, tačiau nebūtinai 100 % pilno grūdo.
- **Daug skaidulų turinti duona** – gali būti kepama iš baltų miltų, papildytų sėlenomis.

Kas slypi vienoje duonos riekiėje?

- apie 300 kJ energijos,
- nedidelis riebalų kiekis,
- B grupės vitaminai (ypač tiaminas),
- skaidulos (ypač pilno grūdo duonoje),
- mineralai: cinkas, kalis, magnis (kai kuriose – daugiau natrio).

Išvada

Duona – tai ne tik kasdienis maistas, bet ir svarbi mūsų kultūros dalis. Saikingai vartojama, kokybiška ir tinkamai pasirinkta duona gali būti vertingas subalansuotos mitybos elementas, teigiamai veikiantis sveikatą. Minint Duonos dieną verta prisiminti jos reikšmę, gerbti maistą ir rinktis tai, kas naudinga tiek kūnui, tiek tradicijoms.

Šv. Agota – duonos ir namų globėja

Vasario 5-oji Lietuvoje nuo seno siejama su **šv. Agotos diena** – ypatinga diena, kai buvo šventinama duona, prašant globos namams, šeimai ir kasdieniam darbui. Tikėta, kad **šv. Agotos duona saugo nuo nelaimių, ugnies, ligų**, o jos riekė, laikoma namuose, simbolizuoja sotumą, ramybę ir Dievo palaimą.

Duona mūsų kultūroje visada buvo daugiau nei maistas. Ji gimsta iš kantrybės, darbo ir laiko, todėl kepama su pagarba ir geromis mintimis. Šv. Agotos dieną kepta ar laužyta duona suburdavo šeimą, kvietė stabtelėti, padėkoti už kasdienę duoną ir pasidalinti ja su kitais.

*Šiai prasmingai progai siūlome **Avižinės dribsnių duonos receptą**, tinkantį kepti tiek duonkepėje tiek orkaitėje. Kepkite su meile ir ramybe.*

Avižinių dribsnių duona (Maistinga, sveika duona)

(Indelis – 200 ml matavimo indelis)

Reikės:

$\frac{3}{4}$ indelio verdančio vandens
 $\frac{1}{2}$ indelio pilno grūdo avižinių dribsnių
 $\frac{1}{4}$ indelio vandens
1 lengvai išplaktas kiaušinis
3 valgomi šaukštai minkšto sviesto
2 valgomi šaukštai medaus
1 arbatinis šaukštelis druskos
3 indeliai pilno grūdo kvietinių miltų
7 gramai sausų mielių

Gaminimas:

Duonkepėje

Į kepimo indą suberiame avižinius dribsnius ir užplikome verdančiu vandeniu. Kai masė atvės, pagal duonkepės rekomendacijas sudedame likusius produktus. Programa: PAGRINDINĖ

Orkaitėje

Suberiame į indą avižinius dribsnius ir užplikome. Kai masė atvėsta, suberiame likusius pagal receptą produktus bei su miltais išmaišytas sausas mieles. Gerai išminkome tešlą, kad būtų vienalytė, blizgi (ją geriau palikti minkštesnę, nei padauginti miltų). Paliekame pakilti 30-40 min. Vėl perminkome tešlą, suformuojame kepaliuką ir dedame į miltais pabarstytą kepimo formą, leidžiame dar kartą pakilti. Viršų patepame lydytu sviestu. Kepame orkaitėje 30-40 min. 200 laipsnių temperatūroje. Atvėsiname ant grotelių. Skanaus!

Dalinkimės duona – dalinkimės gerumu

Šv. Agotos diena primena apie paprastus, bet svarbius dalykus: pagarbą maistui, bendrystę ir dėkingumą. Tegul namuose kvepianti duona tampa ne tik sotumo, bet ir ramybės, saugumo bei šilumos simboliu.



*Informaciją parengė Visuomenės sveikatos stiprinimo
skyriaus specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos
stiprinimą Diana Gedminienė*