



Pavasara vitamīni – dīgsti

Publicēts: 21.03.2018.

[Informācija plašsaziņas līdzekļiem](#)

[Pircēja ceļvedis](#)

Iveta Veinberga, Zemkopības ministrijas Veterinārā un pārtikas departamenta eksperte

Kad vitamīnu rezerves organismā ir samazinājušās, īpaši pavasarī, savu ēdienkarti tā vien gribas papildināt ar kaut ko veselīgāku. Viens no šādiem produktiem ir dažādu sēklu un graudu dīgsti. Dīgsti ne tikai dažādo ēdienkarti, bet arī satur daudz bioloģiski aktīvo vielu, olbaltumvielu, šķiedrvielu, dažādus vitamīnus un minerālvielas.

Mājas apstākļos diedzēt sēklas vai graudus, kā izrādās, nav nemaz tik sarežģīti. Nelieli sagatavošanās darbi un dīgstus jau var ēst pēc 5 - 7 dienām!

Protams, šos veselīgos produktus var iegādāties arī veikalos vai tiešajā tirdzniecībā no lauksaimniekiem. Lai arī dīgstu ražošana varētu šķist viegls darbs, jāsaņem, ka tas tomēr ir gana sarežģīts un dārgs process. Ar šo specifisko nišas produktu ražošanu ES nodarbojas tikai apmēram 120 ražotāju. Rodas jautājums: kāpēc to ražošana ir tik komplicēta, un kas īsti slēpjas zem vārda "dīgsti"?

Saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto definīciju, dīgsti ir produkts, ko iegūst no sēklu diedzēšanas un to attīstības ūdenī vai citā līdzeklī, un kas novākti pirms īsto lapu izveidošanās un ko paredzēts ēst veselā veidā, ar visu sēklu.

Dīgsti ir uzskatāmi par lietošanai gatavu pārtiku, jo tos var lietot bez tālākas termiskās apstrādes. Šī iemesla dēļ dīgsti ir pieskaitāmi pie mikrobioloģiski bīstamiem produktiem. Pēc *E.coli* uzliesmojuma ES 2011. gada maijā Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde pieņēma zinātnisko atzinumu par risku, ko izraisa Šigas toksīnu producējošās *Escherichia coli* baktērijas un citas patogēnās baktērijas sēklās un diedzētās sēklās. Atzinumā teikts, ka diedzēšanas laikā valdošā lielā mitruma un labvēlīgās temperatūras ietekmē uz sausām sēklām esošās patogēnās baktērijas var savairoties un radīt risku sabiedrības veselībai. Lai nodrošinātu sabiedrības veselības aizsardzību, ES 2013. gadā pieņēma vairākas regulas un arī vadlīnijas, kas reglamentē dīgstu apriti.

Lai nodrošinātu to, ka saražotais produkts neradīs apdraudējumu patērētāju veselībai, regulas dīgstus ražojošajiem uzņēmumiem paredz veikt virkni pasākumu. Piemēram, dīgstu ražotājam sēklu diedzēšanas procesā regulāri ir jāveic kontroles, sākot ar sēklu partijas pārbaudēm, dīgstu apūdeņošanai izmantotā ūdens parauga un izaudzēto dīgstu mikrobioloģiskām pārbaudēm. Tas viss sadārdzina dīgstu ražošanu, bet vienlaikus arī nodrošina dīgstu nekaitīgumu. Rezultātā ieguvējs ir patērētājs, jo dīgsti, kas nonāk veikala plauktos, ir mikrobioloģiski testēti gan uz *E.coli*, gan uz *Salmonella*, un patērētājs tos droši var lietot uzturā.

<https://www.zm.gov.lv/lv/jaunums/pavasara-vitamini-digsti>