

PUPA (lot. VICIA FABA)



Pupa – pupinių šeimos vikių genties augalas. Vienmetis žolinis augalas, apie 40-120 cm aukščio.

Turi ilgą liemeninę šaknį ir statų stiebą. Lapai poromis priešišškai plunksniški. Žiedai balti, ant papėdlapių juodomis aksominėmis dėmėmis, po 5-8 susitelkę kekėse. Vaisius – nuo 4 iki 20 cm

ilgio ankštis iš pradžių stati, jauna žalia, mėsinga, prinokusi tampa tamsiai ruda. Ankštyse būna 3-5 stambios, plokščios, įvairių veislių skirtingų spalvų (šviesiai rožinės, žalios, rudos, tamsiai violetinės) sėklos. Plokščia ir lygi pupos sėkla panaši į jūros akmenėlį, o jos žiedai – į baltas peteliškes su aksominėmis juodomis dėmėmis ant sparnelių. Žydi birželio – rugpjūčio mėn. Šių kultūrinių augalų kilmė tiksliai nežinoma. Laukinių pupų nėra, bet manoma, kad jos galėjusios augti Viduržemio jūros srityse ir ypač Pietvakarių Azijoje. Pupos maistingesnės už kitas ankštines daržoves. Prinokusiose sėklose susikaupia net iki 35–37% lengvai organizmo pasisavinamų baltymų, o žaliose – tik 3–7%. Jose nemažai amino rūgščių (arginino, histidino, lizino, metionino ir triptofano), kurių žmogaus organizmas nesintetina, todėl turi gauti su maistu.

