Vilnius, 2020 m. vasario 24 d.

**Itališka siesta su „Lidl“: gastronominė kelionė po šalies regionus**

**„O vis dėlto, ji sukasi“, – prieš kelis šimtus metų ištarė Italijoje gimęs Galilėjus. Dažnai šiandien mūsų pasaulis sukasi dar greičiau – vis sunkiau tampa rasti laisvą akimirką atokvėpiui, artimiesiems ar net sau. Tokiais momentais derėtų atsigręžti į jau minėtą Italiją, kurioje kiekvieną dieną, siestos metu, gyvenimas trumpam sustoja. Restorano „Amandus“ šeimininkas ir šefas Deivydas Praspaliauskas dalijasi Italijos virtuvės receptais, kurie padės sukurti savo itališkosios siestos tradicijas jaukiais vakarais ar savaitgaliais. Visose „Lidl“ parduotuvėse nuo vasario 24 d. galėsite įsigyti daugiau nei 50 skirtingų „Italiamo“ produktų, įkvėptų itališkų virtuvės tradicijų.**

„Italijos savaitės metu visiems mūsų pirkėjams siūlysime jau pažįstamus produktus iš „Italiamo“ prekių linijos asortimento. Mūsų klientai ras ne tik greitai paruošiamų brusketų, picų ar makaronų, bet ir įvairiausių maisto gamybai reikalingų ingredientų – nuo smulkintų saulėje džiovintų pomidorų iki plataus sūrių bei spagečių pasirinkimo iš skirtingų šalies regionų. Desertui bus galima įsigyti jau paruošto itališko tiramisu deserto arba visų ingredientų jam pasigaminti“, – sako „Lidl Lietuva“ pardavimų skatinimo departamento vadovas Linas Baltušis.

**Siesta – neatsiejama Italijos dienos dalis**

Anot D. Praspaliausko, italų virtuvė yra labai dinamiška, o didelę dalį patiekalų galima paruošti vos iš kelių ingredientų. Jis priduria, kad dėl to italai gali praleisti daugiau laiko su savo šeima.

„Italai su maistu niekada neskuba ir moka neapsikrauti rūpesčiais, todėl yra įprasta, kad draugai ir artimieji susirinkę į svečius pietų ar vakarienės drauge kimba į darbus ir padeda ruošti maistą, o po to gali ištisas valandas sėdėti prie stalo ir lėtai mėgautis meditaciniu valgymo procesu“, – sako D. Praspaliauskas.

Šefas pasakoja, kad viena svarbiausių šios šalies dienos tradicijų – siesta, kuri Šiaurės Italijoje dar kitaip vadinama *riposo*, o šalies pietuose – *pennichella*: „Karščiausiu paros metu italams yra įprasta uždaryti visas parduotuves, palikti darbus, grįžti namo ir skirti laiko poilsiui, šeimai bei neskubant pasigaminti pietus, pabendrauti su savo mylimais žmonėmis. Mums tai gali pasirodyti keista, tačiau tokios pertraukos trunka nuo 2 iki 4 valandų.“

**Spalvingi gastronominiai regionai**

D. Praspaliauskas pasakoja, kad kalbant apie Italijos virtuvę reikia turėti omenyje, jog kiekvienas šalies regionas turi savitas kulinarines tradicijas: „Tokiam gastronominiam Apeninų pusiasalio įvairialypiškumui daug įtakos turėjo tiek skirtingas klimatas Italijos šiaurėje ir pietuose, tiek istorinės aplinkybės. Šiaurėje, Alpių regione, dažniausiai valgomi maistingi ir sotūs patiekalai, centrinė Italija, ypač Toskana, garsėja savo brusketomis, Romos ir Lazio regionas išsiskiria spagečiais su karbonaros padažu, o pietuose dažniausiai neapsieinama be įvairiausių jūros gėrybių.“

Šefo teigimu, vienas universaliausių itališkų patiekalų, kurį įmanoma pagaminti praktiškai iš bet ko, ką rasite šaldytuve, yra brusketa. Šiandien šis užkandis labiau asocijuojamas su Lazio, Abrucų ir Toskanos regionais, nors įvairių recepto variacijų galima rasti visoje šalyje.

Jau pagamintų brusketų su sūriu arba pomidorais bus galima rasti ir „Italiamo“ asortimente, o sumaniusiems šį itališkos siestos pradžios užkandį pasigaminti patiems, D. Praspaliauskas rekomenduoja išbandyti du skirtingus receptus: „Pirmasis užkandžio variantas – su pomidorais ir alyvuogėmis. Iš pradžių reikia pakepinti česnaką ir orkaitėje paskrudinti duoną, supjaustytą norimo dydžio gabalėliais, o ant jos užtepti smulkintų pomidorų, tarkuoto kietojo sūrio, supjaustytų alyvuogių ir česnako mišinį bei apkepti orkaitėje dar 4-5 minutes.“

Antroji brusketa su artišokais ir ožkos sūriu skirta kiek neįprastesnio ir gurmaniško skonio mėgėjams: „Šį patiekalą paruošti taip pat yra neįtikėtinai lengva – ant paskrudintos duonos gabalėlių tereikia užtepti smulkintų artišokų, ožkos sūrio ir moliūgų sėklų mišinį bei keletą minučių apkepti orkaitėje. Abu šie patiekalai puikiai tinka tiek pusryčiams, tiek pietų ar vakarienės pradžiai.“

**Pasta iš sostinės ir Pietų Italijos**

Pagrindiniam patiekalui šefas siūlo du autentiškus itališkos pastos patiekalus – pirmasis atkeliavęs iš Romos ir Lazio regiono: „O kaipgi Italija be makaronų! Šioje šalies dalyje karaliauja spagečiai su karbonaros padažu. Pradžioje išvirkite makaronus ir juos nukoškite, tačiau palikite truputėlį vandens. Tada kartu su smulkintu česnaku pakepkite šoninę, kad ji taptų traški. Po to, išplakite 2 kiaušinius, įdėkite sūrio, smulkintų petražolių ir šį mišinį bei šoninę supilkite į nukoštus spagečius ir maišykite nesustojant. Galiausiai, kad kiaušinis nesuvirtų, įpilkite šiek tiek pasilikto atvėsusio vandens. Na, o norintiems patiekalu mėgautis kuo greičiau, rekomenduoju naudoti jau paruoštą „Italiamo“ karbonaros padažą su šonine.“

Paskutinį receptą šefas rekomenduoja jūros gėrybių mėgėjams. Anot D. Praspaliausko, nors jos yra populiarios visoje Italijoje, tačiau šalies pietuose vakarienė be žuvies, aštuonkojų, krevečių ar kitų jūros gėrybių yra neįsivaizduojama.

„Pietų Italijoje yra plačiai paplitę kriauklelių formos makaronai. Tokius galima rasti ir „Lidl“ parduotuvėje: šiam receptui puikiai tiks džiovintų špinatų makaronai. Apkepkite svogūnus ir česnakus, įmaišykite pomidorus, midijas ir krevetes, užpilkite grietinėlę ir viską patroškinkite 4-5 minutes. Jei norite, vietoje šių ingredientų galite naudoti „Italiamo“ apvirtų jūros gėrybių mišinį. Pabaigoje sudėkite trumpai virtus ir dar standžius *al dente* makaronus bei ant jų užbarstykite jau paruošto tarkuoto džiovinto „Italiamo“ kietojo sūrio. Tai – dar vienas greitai ir nesudėtingai paruošiamas patiekalas, kurį valgydami mintimis nusikelsite prie Jonijos, Adrijos ar Tirėnų jūros“, – receptu dalijasi restorano „Amandus“ šeimininkas.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

[greta.cibulskaite@lidl.lt](mailto:greta.cibulskaite@lidl.lt)