Vilnius, 2020 m. liepos 10 d.

**Griliname su „Lidl“: ar virš žarijų keptas maistas yra sveikesnis**

**Atšilus orams, virtuvę ir valgomuosius perkeliame į lauką, o žvangančius puodus ir keptuves iškeičiame į grilyje bei ant grotelių keptą maistą. Nenuostabu, kad pastaruoju metu vis populiarėjant sveikam gyvenimo būdui, žmonėms neretai kyla klausimas, ar virš žarijų keptas maistas yra naudingas mūsų organizmui? Sveikos mitybos ekspertai, kartu su prekybos tinklu „Lidl“, atsako į šį klausimą ir dalijasi patarimais, užtikrinsiančiais, kad grilyje ruoštas maistas išliktų skanus ir sveikas.**

Pasak Aušros Petronienės, „Skaniai, sveikai“ maisto tinklaraščio autorės, grilyje keptą maistą galima laikyti sveikesniu dėl mažesnio riebalų kiekio: „Kadangi šiuo būdu ruošiant maistą nėra naudojami papildomi riebalai, tokie kaip sviestas, aliejus ar taukai, jis yra ne toks riebus ir dėl to mažiau kenkia mūsų kūnui.“

Klinikos „Dietos sistema” gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė, akcentuoja maisto įvairovės svarbą ir priduria, kad grilyje nereikėtų kepti rūkytų gaminių, pieniškų dešrelių, o vietoje jų vertėtų rinktis specialiai griliui pritaikytus ir kuo kokybiškesnius produktus.

**Išskirtinis dėmesys asortimento kokybei**

„Lidl Lietuva“ mėsos asortimento vadovas Stasys Gineitis pasakoja, kad prekybos tinklo parduotuvėse siūloma „Grill&Fun“ produkcijos kokybė yra tikrinama tiek gamintojų, tiek paties „Lidl“. Anot jo, visi šie gaminiai yra pakuojami vakuume arba sandariose dėžutėse, transportuojant mėsą yra palaikoma nenutrūkstama šaldymo grandinė, o pristatymo metu yra pamatuojama paties produkto ir paletės temperatūra – visa tai leidžia gaminiams išlikti šviežiems.

„Kiekvieną savaitę testuojame ir ragaujame „Grill&Fun“ asortimento produktus – taip ne tik garantuojame aukščiausią šašlykų, kepsnių, šonkaulių ir kitų prekių kokybę, bet ir patikriname, ar jų receptūra nėra nukrypusi nuo originalios ir išlaiko nepriekaištingą skonį“, – sako S. Gineitis.

**Svarbi produktų sudėtis ir paruošimo procesas**

J. Dobrovolskienė tvirtina, kad grilyje kepamas maistas turėtų būti be nitritinės druskos, nes ji, patekusi į žmogaus organizmą, virsta nitratais: „Šie, medžiagų apykaitos metu, tampa nuodingais kancerogenais, sukeliančiais storosios žarnos uždegimus ir dar rimtesnes ligas.“

Ji akcentuoja, kad grilyje keptas maistas žmogui gali tapti žalingas tuomet, kai būna netinkamai ruošiamas: „Labai svarbu gaminių neperkepti ir juo labiau nesudeginti: pasirinkite tinkamą temperatūrą ir įvertinkite kepimo laiką. Skubėdami žmonės mėsą pradeda kepti kone ant atviros ugnies – taip ji tampa ne tik beskonė, sausa, bet ir pavojinga sveikatai.“

**Žalias garnyras – virškinimui gerinti**

Dietologė šalia grilyje kepto maisto rekomenduoja valgyti probiotinės kultūros daržoves, ypač raugintus agurkus, kopūstus, pomidorus, nes jie veikia kaip antioksidantai ir padeda greičiau suskaidyti riebalus bei neapsunkina skrandžio.

„Įprastą vienos dienos mėsos porciją sudaro 100 g., tačiau iškylų metu, dešrelių, šašlykų ar šonkauliukų neretai suvalgome dvigubai daugiau. Tam, kad virš žarijų keptas maistas netaptų pavojingas sveikatai, svarbu nepamiršti ir šviežių daržovių, kuriose gausu vitamino C“, – teigia J. Dobrovolskienė.

**Patarimai daržovių mėgėjams**

„Skaniai, sveikai“ maisto tinklaraščio autorė priduria, kad laikytis įprastų kepimo grilyje rekomendacijų reikia ruošiant ne tik mėsą, bet ir garnyrą: „Kepti daržoves galima tiesiai ant grotelių arba įvyniojus į foliją, tačiau kaip ir mėsos, jų svarbu neperkepti, o tik šiek tiek pašildyti – kitaip jos praras visas naudingas maistines medžiagas. Norint daržoves pagardinti, jas galima apipilti alyvuogių aliejumi ar praturtinti jų skonį mėgstamais prieskoniais.“

Ieškantiems eksperimentų, A. Petronienė siūlo kelias nestandartines idėjas, kaip paruošti žalumynus: „Ant grilio galima drąsiai kepti įdarytas daržoves, paprikų, brokolių, cukinijų vėrinukus, šonine arba kumpiu apvyniotus smidrus. Iš keptų daržovių galima pasigaminti gardžias salotas, o taip pat šiuo metu itin populiarėja kepamas sūris – jo derinys su salotomis gali tapti puikiu užkandžiu prieš pagrindinį patiekalą“, – sako pašnekovė.

**Sveikos rekomendacijos smaližiams**

Nors A. Petronienė teigia, kad visuomet pirmenybę reikėtų teikti šviežioms daržovėms ir vaisiams, anot jos, pabodus įprastiems maisto deriniams, kulinarinę kasdienybę galima praskaidrinti prisimenant sveikų desertų receptus.

„Supjaustykite gabalėlį ananaso, persiko, apšlakstykite vaisius medumi, citrinos sultimis ir kepkite kelias minutes, kol pasimatys grotelių žymės. Patiekite su mėgstamais ledais. Kitam patiekalui jums reikės banano – paimkite nenuluptą vaisių ir įpjaukite jį išilgai. Į vidų įdėkite šiek tiek šokolado, įvyniokite į foliją ir kepkite 5 minutes. Vaisių pagardinkite mėgstamais pabarstukais, palaukite, kol šiek tiek atvės ir mėgaukitės desertu!“, – sako maisto tinklaraščio „Skaniai, sveikai“ įkūrėja.

**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)