Vilnius, 2021 m. gegužės 24 d.

**Gilesnį Lietuvos ir Sakartvelo ryšį galima kurti savo namuose: išbandykite tris kartveliškus receptus**

**Tarp Juodosios ir Kaspijos jūros stūksančiuose Kaukazo kalnuose slepiasi vos už Lietuvą didesnis Sakartvelas. Tačiau šias valstybes sieja ne tik panašus plotas, bet ir ilgus metus puoselėjamas glaudus ryšys, pasireiškiantis tiek balsuojant Eurovizijoje, tiek lankant žymiausius šalių miestus ar ragaujant skaniausius patiekalus. Šefas Rokas Galvonas pasakoja, kad pajusti ypatingus Sakartvelo skonius galima ir savo namuose bei dalijasi trijų tradicinių kartveliškų patiekalų receptais. Jiems skirtų produktų ir dar daugiau Sakartvelo virtuvės skonių nuo gegužės 24 d. bus galima rasti visose „Lidl“ parduotuvėse.**

Pasak R. Galvono, Sakartvelo virtuvė – viena seniausių ir unikaliausių pasaulyje, o kiekvienas kartvelas širdyje yra kulinaras. Anot jo, šios šalies gyventojai – itin svetingi žmonės, mėgstantys ne tik sočiai ir skaniai pavalgyti, bet ir gardžiai gaminti.

„Su maistu yra susijusi ir viena seniausių šalies gimimo legendų, pasakojanti kaip atsirado šis kraštas. Joje bylojama, kad sočiai privalgęs, per Kaukazo kalnus ropštėsi vienas senas dievas, kai iš jo krepšio iškrito mėsa ir duona. Ten, kur maistas nuriedėjo, ir atsirado Sakartvelas“, – sako šefas.

Jo teigimu, neatsitiktinai, duona ir mėsa yra vieni svarbiausių kartvelų virtuvės elementų: „Duona – tiek kasdienis, tiek ypatingas, net vestuvių vaišių maistas, kuria užkandami skirtingi patiekalai. Be to, nors dauguma žmonių, gerai nepažįstančių šios virtuvės mano, kad jie valgo tik šašlykus, joje gausu ne tik įvairiai paruoštos mėsos, bet ir šviežių sūrių ar daržovių patiekalų, įvairių užkandžių.“

**Ryškesnių spalvų suteikia geografinė skirtis**

Šefas pasakoja, kad Sakartvelo geografinė vieta lėmė, kad šios valstybės virtuvė apima visapusišką skonių, prieskonių ir patiekalų spektrą.

„Patį Sakartvelą galima skelti perpus – į Vakarų ir Rytų regionus. Pirmajame galima jausti reikšmingą Viduržemio jūros įtaką, o antrajame – Irano. Pavyzdžiui, rytuose duona dažniau kepama iš kukurūzų, vakaruose – iš kvietinių miltų. Ir nors visoje šalyje itin populiari jautiena, rytuose ji varžosi su aviena, o vakaruose – su įvairiomis paukštienos rūšimis. Tai paverčia šios virtuvės paveikslą dar įvairesniu“, – teigia R. Galvonas.

**Vietoje garnyrų valgo duoną ir padažus**

Pašnekovas pratęsia, kad nors daugelis žmonių įsivaizduoja, kad kartvelų gaminamame maiste dominuoja aštrūs pojūčiai, tai nėra tiesa. Anot jo, vieni pagrindinių Sakartvelo virtuvės požymių – sūrumas, daugybė skirtingų žolelių ir minimalus kiekis garnyro.

„Galima sakyti, kad Gruzijoje patiekalus dažniausiai persūdo – tiek šašlykus, tiek salotas ar kitus valgius. Be to, čia galima sutikti gausybę prieskoninių žalumynų – petražolių, krapų, bazilikų, kalendrų, peletrūno ir begalę kitų.

Galiausiai, kartvelų virtuvėje prie patiekalų nesutiksite ryžių, bulvių ar kitų garnyrų. Vietoje jų, Sakartvelo gyventojai valgo labai daug duonos ir padažų, pavyzdžiui, iš raudonųjų pipirų ir daržovių gaminamos adžikos ir iš slyvų ruošiamo *tkemali*“, – kartvelų virtuvės paslaptimis dalijasi šefas.

**Iškylų sezonui įpūs naujos gyvybės**

R. Galvonas pratęsia, kad „Lidl“ Sakartvelo savaitės metu siūlomas asortimentas leis pajusti tikrą šios šalies virtuvės skonį net ir nenuvykus į Pietų Kaukazo kalnuose įsikūrusį Tbilisį.

„Artėjant vasaros sezonui, kartveliški ingredientai grilio patiekalams suteiks pikantiško skonio natų. Pavyzdžiui, šašlykus galite gardinti gruziniškais „Khomli“ prieskoniais, o paprastą pomidorų padažą pakeiskite *satsebeli* padažu. Kitiems ant laužo keptiems valgiams išbandykite skirtingus *tkemali* variantus ar šilkmedžio uogų padažą, tačiau nebijokite eksperimentuoti ir gardinkite ne tik grilyje ruoštą maistą.

Na, o norinčius savo namuose sukurti autentišką kartveliškos virtuvės atmosferą, kviečiu išbandyti dviejų gruziniškų užkandžių ir vieno deserto receptus, kuriuos nesunkiai pagaminsite patys“, – sako šefas.

**Tradiciniai baklažanų suktinukai (*nigvziani badrijani*)**

**Jums reikės:** 300 g baklažanų, 150 g graikinių riešutų, 100 g kreminio sūrio, 40 g „Kula“ kaukazietiškos adžikos, petražolės, džiovintos kalendros, krapų, 2 skiltelių česnako, granato, alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų.

**Paruošimo būdas:** mėsmale sumalkite graikinius riešutus (jei neturite – susmulkinkite kitu būdu). Į dubenį dėkite smulkintą česnaką, kreminį sūrį, adžiką, smulkintus žalumynus, druską, pipirus ir viską išmaišykite. Baklažanus išilgai supjaustykite 2 mm storio juostelėmis, pamerkite į šaltą vandenį 10 minučių, kad pasišalintų daržovės kartumas. Išėmus iš vandens juos nusausinkite ir kepkite gerai įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi. Gerai apkepkite abi puses, pabarstykite druska. Į iškepusius ir atvėsusius baklažanus įdėkite truputėlį įdaro ir susukite į ritinėlį. Serviruodami pabarstykite granatais, o valgant įsitikinkite, kad kiekviename kasnyje būtų bent gabalėlis granato. Skanaus!

***Pkhali* daržovių užkandis**

**Jums reikės:** 200 g baltųjų kopūstų, 100 g šviežių špinatų, 120 g graikinių arba anakardžių riešutų, 2 svogūnų, 50 g „Kula“ *satsebeli* padažo, 50 g saulėje džiovintų pomidorų, česnako, petražolių, džiovintos kalendros, krapų, druskos, pipirų.

**Paruošimo būdas:** puode užvirkite vandenį, į jį įdėkite pjaustytus kopūstus, virkite 10 min. Praėjus laikui, į puodą dėkite špinatus, pavirkite dar 2 min. Išvirtas daržoves nusausinkite ir palikite atvėsti. Kol jos vėsta, keptuvėje lengvai pakepkite riešutus, dėkite juos į smulkintuvą. Kartu su jais čia suberkite atvėsusias daržoves, smulkiai pjaustytą svogūną, saulėje džiovintus pomidorus, *satsebeli* padažą, druską, pipirus, česnaką. Viską susmulkinkite iki vientisos masės, suformuokite apvalius kukulius. Juos galima pateikti su rugine duona arba salotomis. Skanaus!

**Kreminis varškės desertas su džiovintais kiviais ir avižiniais dribsniais**

**Jums reikės:** 400 g kreminės varškės, 80 g „Gemuani“ džiovintų kivių gabalėlių, 100 g smulkių avižinių dribsnių, 80 g „Kula“ *satsebeli* šilkmedžio uogų padažo, 80 ml „Kula“ Brazilijos gvajavų sulčių, 50 g medaus, 1 žaliosios citrinos, 10 g vanilinio cukraus, 100 g lazdynų (arba jūsų mėgstamų) riešutų, šviežių uogų.

**Paruošimo būdas:** kreminę varškę pagardinkite vaniliniu cukrumi ir citrinos žievele. Iš citrinos į varškę išspauskite ir sultis, gerai išmaišykite. Į keptuvę dėkite lazdyno riešutus ir medų, lengvai pakepinkite. Tuomet suberkite avižinius dribsnius. Jiems paskrudus, užpilkite gvajavų sultis, dar keletą minučių palaikykite keptuvę ant ugnies. Laikui praėjus, nuimkite keptuvę nuo ugnies, palikite jos turinį atvėsti.

Desertą sluoksniuodami dėkite į stiklines taures. Pirmiausia įdėkite vieną kreminės varškės sluoksnį, tuomet uždėkite su riešutais keptus dribsnius, juos padenkite truputėliu šilkmedžio uogų padažo. Ant viršaus užbarstykite kivių gabalėlių ir dar kartą uždėkite kreminės varškės. Viršų papuoškite šviežiomis uogomis ir palikite desertą šaldytuve 2 valandoms. Laikui praėjus, skanėstą galite ragauti. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Lina Skersytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556

lina.skersyte@lidl.lt