Vilnius, 2021 m. liepos 7 d.

**Minint pasaulinę šokolodo dieną: tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ putėsių receptas**

**Liepos 7-ąją dieną švenčiama Pasaulinė šokolado diena – puiki proga papildyti savo šokolado atsargas. Tačiau pasak Astos Černės, tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ autorės, perkant šokoladą, verta įsitikinti, ar jis pagamintas iš tvariai augintos kakavos. Pirkdami tvarius produktus ir atkreipdami dėmesį į juos žyminčius sertifikatus pirkėjai skatina pozityvius pokyčius kakavos industrijoje ir remia atsakingus verslus. A. Černė šios dienos proga dalijasi purių šokoladinių putėsių receptu, o jį kviečia ruošti iš tvariai pagaminto šokolado bei kitų ingredientų.**

A. Černės teigimu, ji save laiko tikra šokolado mylėtoja – šis skanėstas ją žavi skoniu, įvairove ir universalumu. Anot jos, ruošiant desertus, šokoladas suteikia begalinę erdvę kūrybai – jį galima naudoti ir kaip pagrindinį ingredientą, ir kaip mažą akcentą, subalansuojantį skonius, be to, tai ir kitų saldumynų dekoravimo elementas.

„Kiek tik save prisimenu, visada labiausiai mėgdavau pienišką šokoladą. O jei dar su riešutais – galėčiau jį tiesiog laužyti gabalėliais ir valgyti bei lepintis su kavos puodeliu. Tačiau su laiku atradau ir prisijaukinau juodąjį šokoladą – būtent jo dabar dažniausiai būna mano namuose, jis – pagrindinis mano desertų receptų svečias. Tiesa, renkuosi švelnesnių skonių – ne visiškai kartų šokoladą. Man patinka, kai šis skonis yra subtilus, neužgožia saldumo“, – sako tinklaraštininkė.

**Stengiasi rinktis tvariai pagamintą šokoladą**

A. Černė pažymi, kad ji maisto produktus, įskaitant ir šokoladą, stengiasi rinktis atsakingai – skaito sudėtį, atkreipia dėmesį į ženklinimą ir gamintojo deklaruojamas vertybes, tačiau tai daryti pavyksta tikrai ne visada.

„Nors norėčiau pasigirti tik tobulais sprendimais, deja, taip nėra. Pavyzdžiui, kartais šokoladą iš lentynos čiumpu spontaniškai – nepaklaususi savęs, ar man jo tikrai reikia, nepatikrinusi etiketės ar ant pakuotės pateiktos informacijos. Tai pavadinčiau emociniais pirkiniais, kurie, tikiu, ištinka daugelį žmonių. Vis dėlto esu tikra, kad sprendimai, priimti parduotuvėje, yra itin svarbūs. Juk rinkdamiesi konkrečius, tvariai pagamintus produktus, mes išreiškiame palaikymą konkretiems verslams, gamintojams ar sektoriams, pavyzdžiui, kakavos industrijai, susiduriančiai su daugybe iššūkių“, – teigia pašnekovė.

**Industrijos problemas sprendžia specialūs sertifikatai**

Daugelis skurdesnėse šalyse besiverčiančių kakavos augintojų patenka į uždarą ratą: norėdami padidinti ūkio nešamą derlių, jie naudoja didelius kiekius pesticidų ir kitų kenksmingų medžiagų, o tai lemia sunaikintą dirvožemį. Siekdami kompensuoti nebederlingus plotus, jie ima kirsti miškus, ardo ekosistemas, eikvoja ribotus gamtos išteklius ir skatina klimato kaitą.

„Liūdniausia suprasti, kad didžioji dalis kakavos augintojų yra maži šeimos ūkiai, atiduodantys šiai veiklai visas savo jėgas, aukojantys sveikatą sunkiam fiziniam darbui. Jiems toks derliaus mažėjimas reiškia pajamų praradimą, skurdo riziką, socialines problemas“, – sako A. Černė.

Anot jos, šias kakavos industrijos problemas pradeda spręsti įvairios tarptautinės organizacijos ir iniciatyvos, sertifikuojančius ūkių produkciją. Prie jų veiklos prisijungia ir verslai, skatindami tvaresnius kakavos kultivavimo procesus, investuoja į žaliavos augintojų edukaciją, naujas technologijas. Tai leidžia išsaugoti miškus, padidinti derlių ir užtikrinti stabilias šeimos ūkių pajamas.

**Atpažinti tvarų šokoladą – itin paprasta**

Anot „Lidl Lietuva“ pirkimų skyriaus vadovės Justinos Šležienės, kakava yra dažnai sutinkamas ingredientas, o organizacija, suprasdama savo atsakomybę prieš aplinką, stengiasi užtikrinti, kad „Lidl“ parduotuvėse būtų kuo daugiau produktų, pažymėtų specialiais sertifikatais, įrodančiais, kad žaliava buvo auginama atsakingai. Pavyzdžiui, visas „Lidl“ privataus prekių ženklo „Fin Carre“ šokolado asortimentas yra pagamintas naudojant tik sertifikuotą kakavą.

„Atpažinti tvarų ir iš atsakingai užaugintos kakavos pagamintą šokoladą yra visai nesunku – tereikia ant šokolado pakuočių ieškoti specialių ženklų, nurodančių, pagal kokią programą yra sertifikuojama kakava, pavyzdžiui, „Fairtrade“, UTZ arba „Rainforest Alliance“. Šios organizacijos kelia aukštus reikalavimus kakavos augintojams ne tik dėl aplinkos tausojimo, tinkamų darbo sąlygų, bet ir organizuoja mokymus bei sudaro galimybes gauti geresnį atlygį“, – sako J. Šležienė.

Anot jos, kad „Lidl Lietuva“ nuo šių metų pradžios savo lietuviškuose privačių prekių ženklų produktuose, pavyzdžiui, sūreliuose ir leduose, naudoja tik sertifikuotą kakavą, o didelė dalis iš kitų šalių gaunamų produktų taip pat yra gaminami iš sertifikuotos žaliavos.

„Be to, esame užsibrėžę tikslą nuo 2023 metų pradžios savo privačių prekės ženklų produktuose naudoti išimtinai tik sertifikuotą kakavą – pagal „Fairtrade“, UTZ, „Rainforest Alliance“ programas. Tikime, kad mūsų indėlis ne tik paskatins gyventojus atsakingai rinktis pagamintus produktus, bet ir lems kakavos auginimo sektoriuje dirbančiųjų gerovės užtikrinimą“, – teigia „Lidl Lietuva“ pirkimų skyriaus vadovė.

**Svarbus net ir mažiausias indėlis**

A. Černė pratęsia, kad jos manymu, dideli pokyčiai nėra pasiekiami iš karto, todėl net maži kiekvieno žmogaus žingsneliai gali būti reikšmingi bendrame permainų kelyje.

„Kuo didesnį palaikymą išreikšime aplinkai draugiškiems verslams ir produktams, tuo daugiau galimybių jie turės augti. Atitinkamai, tai taps postūmiu savo veiklą keisti tvarumo kryptimi. Savo pavyzdžiu noriu paskatinti atsakingai rinktis šokoladą ir kakavos produktus, pagamintus tvariai kakavą auginančiuose ūkiuose. Todėl šiandien dalijuosi gardžiu šokoladinių putėsių receptu, kurį paruošiau su sertifikuotu šokoladu iš „Lidl“ parduotuvės”, – sako tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ autorė.

**Šokoladiniai putėsiai**

Mažuose stiklainėliuose – purūs, lengvi, burnoje sutirpstantys sodraus skonio šokoladiniai putėsiai. Subalansuoti smaližiams ir desertams, bet dažniausiai patinka visiems ir tinka net savaitgalio pusryčiams.

Putėsius paruošite labai paprastai, vos iš kelių ingredientų, todėl rinkitės juos kokybiškus: laisvėje augintų vištų kiaušinius, riebią grietinėlę, kokybišką šokoladą, kvapnią vanilę. Paskutinis mažas akcentas – žiupsnis druskos, subalansuojantis visus skonius ir saldumą padarantis dar malonesniu.

Patiekite putėsius su plakta grietinėle – lengvas grietinėlės debesėlis puikiai derės su intensyviu šokoladiniu kremu. Galiausiai, papuoškite mėgstamomis uogomis – trešnėmis, braškėmis, šilauogėmis, avietėmis. Uogos ne tik suteiks gaivumo, tačiau ir pagražins desertą.

Šaldytuve atšaldyti putėsiai bus korėtos, lengvos ir purios tekstūros. Išimkite juos iš šaldytuvo tik prieš pat patiekiant – vėsūs jie patys gardžiausi!

**7 porcijos**

**Paruošite per 30 min.**

**Jums reikės:**

4 didelių kiaušinių trynių

¼ stiklinės (50 g) cukraus

2 stiklinių (500 ml) riebios grietinėlės

200 g „Fin Carre“ arba kito sertifikuoto juodojo šokolado

1 arb. š. vanilės ekstrakto

žiupsnio druskos

**Paruošimo būdas:**

1. Elektriniu plaktuvu išplakite kiaušinių trynius su cukrumi iki purumo, kol cukrus ištirps.

2. Į puodą supilkite apie 200 ml grietinėlės. Pakaitinkite beveik iki virimo, bet neužvirkite. Toliau plakdami kiaušinių trynius plaktuvu, lėtai į juos supilkite karštą grietinėlę. Perpilkite mišinį į puodą, statykite virš silpnos ugnies ir nuolat maišydami kaitinkite porą minučių, kol masė ims tirštėti (jei maišysite šluotele, pajausite, kad putos tapo tirštesnės). Nuimkite nuo ugnies.

3. Sudėkite gabalėliais sulaužytą šokoladą, supilkite vanilės ekstraktą, įberkite žiupsnį druskos. Gerai išmaišykite, kol šokoladas ištirps. Leiskite masei šiek tiek atvėsti – ne per daug, kad masė nepradėtų stingti.

4. Likusią grietinėlę (apie 300 ml) elektriniu plaktuvu išplakite iki standžių putų. Dalimis lengvais judesiais įmaišykite į pravėsusį šokoladą.

5. Paruoštus putėsius paskirstykite į stiklines, palaikykite šaldytuve apie 2 valandas.

6. Patiekite su plakta grietinėle, šokolado drožlėmis, mėgstamomis uogomis.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt