Vilnius, 2021 m. spalio 1 d.

**Minime tarpautinę vegetarų dieną: išbandykite netikėtus receptus su žiediniu kopūstu**

**Kalafioras – tikras daržovių pasaulio karalius, pastaruoju metu vis dažniau atrandantis kelius ant mūsų pietų ar vakarienės stalo. Tarptautinės vegetarų dienos proga, kuri minima spalio 1 d., prekybos tinklas „Lidl“ kviečia išbandyti skirtingus ir netikėtus žiedinio kopūsto paruošimo būdus ir sužinoti, kodėl šią daržovę dar vadiname kalafioru.**

Žiedinis kopūstas – nekaloringa ir žmogaus organizmui itin naudinga daržovė. Vos 25 kcal šimte gramų talpinantis kalafioras yra įvairiausių mineralų, vitaminų bei antioksidantų šaltinis, pasižymi gausiu kiekiu skaidulų. Todėl įtraukdami jį į savo ar visos šeimynos savaitės maisto planą niekada neapsiriksite.

**Viduramžiais – tapatintas su gėlėmis**

Žiedinio kopūsto istorija siekia dar viduramžius – manoma, kad kalafioras atkeliavo iš Kipro. Ši asociacija išliko ir Vakarų Europoje, kur žiediniai kopūstai kartais buvo vadinami Kipro kalafiorais. Be to, iki pat XVI a. senojo žemyno vakaruose buvo paplitusi prekyba baltųjų daržovių sėklomis iš Kipro.

Būtent XVI a. baltoji daržovė buvo atvežta į Prancūziją iš Italijoje esančios Genujos, tačiau ant didikų stalų atsirado tik Liudviko XIV laikais – maždaug XVII a. Jau tuomet buvo sakoma, kad žiediniai kopūstai „dėl savo gardumo užima garbingą vietą sode“.

Kalafioro pavadinimas kilo iš lotyniškų žodžių „caulis“, reiškiančio „kopūstas“ ir „flōs“, t.y. „gėlė“. Ir nors žiedinis kopūstas toli gražu nėra gėlė, su jomis daržovė buvo tapatinama dėl įspūdingų savo žiedų ir išskirtinės išvaizdos. Tiesa, pavyzdžiui, XVI a. Italijoje, žiediniai kopūstai viduramžiais buvo vadinti „cavoli fiori“, kas verčiant ne pažodžiui jau reikštų „žydintis kopūstas“.

**Universaliai paruošiama daržovė**

Žiedinis kopūstas vargiai gali tapti puošmena virtuvėje, tačiau taip pat gali praturtinti mitybos racioną. Daržovę galima paruošti begale skirtingų būdų – kepti, virti vandenyje ir garuose, dėti į salotas, gaminti gardžią, sveikesnę bulvių košės versiją ar iš kalafiorų paruošti picos padą.

Tarptautinės vegetarų dienos proga, prekybos tinklas „Lidl“ kviečia iš naujo atrasti kalafiorą ir savo namuose išbandyti kelis gardžius ir sveikus receptus, nustebinsiančius savo paprastumu.

**Picos padas**

**Jums reikės:** 1 kalafioro, 1 kiaušinio, žiupsnelio kietojo sūrio, druskos, pipirų

**Paruošimo būdas:** apverdame kalafiorus ir juos susmulkiname iki vientisos masės. Sumaišome su kiaušiniu, sūriu ir prieskoniais. Tada formuojame picos padą ir įkaitintoje orkaitėje kepame apie 10 min. Ištraukę padą ant jo dedame norimus ingredientus ir dedame kepti dar apie 10 min. Skanaus!

**Kalafioro didkepsnis**

**4 porcijoms jums reikės:** 1 didelės žiedinio kopūsto galvos, šlakelio alyvuogių aliejaus, šlakelio šviežiai spaustų citrinų sulčių, 2 smulkintų česnako skiltelių, juodųjų pipirų ir druskos pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių temperatūros, į skardą patieskite kepimo popierių. Nuimkite žiedinio kopūsto lapus, išpjaukite kietąją kalafioro dalį, supjaustykite jį išilgai į keturis „didkepsnius“ ir dėkite juos į skardą. Dubenėlyje sumaišykite alyvuogių aliejų, citrinų sultis, česnaką, įdėkite druskos ir juodųjų pipirų. Mišiniu patepkite viršutinę kalafiorų pusę. Kepkite 15 minučių, tuomet juos apverskite ir patepkite likusia mišinio dalimi. Kepkite dar maždaug 15 minučių, kol kalafiorai gražiai apskrus ir paruduos. Skanaus!

**BBQ kalafioro kepsneliai**

**Jums reikės:** 500 g kalafioro, šlakelio alyvuogių aliejaus, 150 g barbekiu padažo.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių temperatūros, į skardą patieskite kepimo popierių. Supjaustykite kalafioro galvą į mažus žiedelius, maždaug 3-5 cm dydžio gabalėlius ir sudėkite juos į skardą. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pabarstykite druska ir juodaisiais pipirais. Kepkite orkaitėje 20 minučių. Tuomet išimkite gabalėlius ir sudėkite į dubenėlį, užpilkite barbekiu padažą. Kruopščiai išmaišykite, kad kalafiorai pasidengtų padažu ir dėkite atgal į orkaitę, kepkite dar 10 minučių, kol apskrus ir paruduos. Jei norite daugiau skonio, išėmę iš orkaitės užtepkite papildomo barbekiu padažo. Skanaus!

**Trinta kalafiorų sriuba**

**Jums reikės:** 1 kalafioro, 2 porų, 5 skiltelių česnako, alyvuogių aliejaus, kelių mažų bulvių, 2 stiklinių vištienos sultinio, druskos, juodųjų pipirų.

**Paruošimo būdas:** dideliame puode įkaitinkite alyvuogių aliejų. Sudėkite pjaustytus porus ir skrudinkite, kol paruduos (apie 4 minutes). Sudėkite smulkintą česnaką ir pakepkite dar minutę. Sukraukite nuskustas ir supjaustytas bulves bei žiedeliais susmulkintą kalafioro galvą, supilkite sultinį. Virkite apie 20-30 minučių, kol išvirs bulvės ir žiedinis kopūstas. Išvirus, patraukite puodą nuo ugnies ir trintuvu sutrinkite daržoves į vieną, tirštą masę. Pagal skonį pagardinkite druska ir pipirais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt