Vilnius, 2021 m. spalio 4 d.

**Lietuvių nuo seno pamilta silkė: kas buvo didžiausias jos fanas LDK ir netikėti receptai**

**Silkė – viena mėgstamiausių Lietuvos ir kitų Rytų Europos šalių gyventojų žuvų, tapusi ne tik neatsiejamu švenčių atributu, bet ir į kasdienį mitybos racioną patenkančiu valgiu. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia išbandyti 3 neatrastus silkės receptus, įkvėptus Rytų europiečių virtuvės, o įsigyti tiek marinuotos silkės, tiek kitų iš šio regiono atkeliavusių produktų, visą savaitę bus galima prekybos tinklo parduotuvėse.**

Šviežios ar marinuotos silkės yra itin naudingos žmogaus organizmui. Šiose žuvyse gausu omega-3 riebalų rūgščių, kurios padeda skaidyti žmogaus kūno riebalus, kraujyje naikina blogąjį cholesterolį, gerina odos būklę. Taip pat ši medžiaga užtikrina sklandžią smegenų veiklą, padeda odai ir sąnariams. Be to, omega-3 riebiųjų rūgščių vartojimas siejamas su sumažėjusia širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

Papildomai, silkėse gausu ir vitamino D, kurio trūkumas itin aktualus daugeliui lietuvių, ypač šaltojo sezono metu. Šis vitaminas padeda stiprinti imuninę sistemą, reikalingas žmogaus kaulams. Taip pat silkė pasižymi gausiu kiekiu seleno, kuris veikia kaip antioksidantas, apsaugo nuo uždegimų, mažina onkologinių ligų riziką.

**Silke gardžiuodavosi ir Lietuvos didieji kunigaikščiai**

Silke visos Europos gyventojai gardžiuodavosi nuo neatmenamų laikų, tačiau senojo žemyno Rytuose ji atsirado kiek vėliau. Pavyzdžiui, į Lietuvą silkės buvo pradėtos gabenti XIII a. pabaigoje, kur išliko populiarios iki šiandienos. Ši žuvis buvo itin populiari tarpukariu, kuomet silkės importas sudarė daugiau kaip 95 proc. visos į Lietuvą įvežtos žuvies.

Istoriniai šaltiniai teigia, kad sūdytą silkę itin mėgo Lenkijos karalius ir Lietuvos didysis kunigaikštis Zigmantas Vaza, o Lenkijoje gimusi legenda byloja, kad didžiulis silkės fanas dar XIV a. pabaigoje – XV a. pradžioje buvo ir kitas Lietuvos didysis kunigaikštis – Jogaila.

Silkę tiek lietuviai, tiek kiti Rytų Europos gyventojai, nuo senų laikų valgė pasninko metu – prieš Velykas ar Kalėdas, Kūčių metu. Silkė būdavo valgoma su virtomis bulvėmis, duona, jos sūrime mirkytos daržovės. Be to, žemaičiai silkę dėdavo net į rūgpienio arba kefyro sriubą – šmakalą.

Ir nors šiandien be silkės neįsivaizduojamas nė viena iš didžiųjų švenčių, ši žuvis pamažu tampa įprastu patiekalu, kuriuo lietuviai ar Rytų europiečiai gardžiuojasi kasdien.

Todėl „Lidl“ kviečia nelaukti Kalėdų ir išbandyti tris gardžius silkės receptus. Įsigyti tiek marinuotos silkės, tiek kitų kaimyninių valstybių įkvėptų produktų, prekybos tinklo pirkėjai galės Rytų Europos savaitės metu. Parduotuvių lankytojų lauks platus „Kuljanka“ prekės ženklo asortimentas – nuo virtos kiaulienos karkos ar balandėlių su kiaulienos įdaru, iki karštai rūkyto kiaulienos kumpio su tinkliuku ar virtinių su slyvų įdaru.

**Marinuota silkė su kariu**

**2 porcijoms reikės:** 2 svogūnų, 2 pakuočių „Kuljanka“ marinuotos silkės, 50 g grietinės, 50 g majonezo, šaukštelio kario, pipirų ir druskos pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** supjaustykite svogūną ir jį pakepkite aliejuje, kol gražiai apskrus. Įberkite šaukštelį kario ir atvėsinkite. Į indą sudėkite grietinę, majonezą, kepintus svogūnus, paskaninkite druska ir pipirais pagal skonį. Viską gerai išmaišykite, tuomet sudėkite silkę ir dar kartą atsargiai permaišykite. Valgykite su virtomis bulvėmis. Skanaus!

**Silkės ir kivio vieno kąsnio sumuštinis**

**Jums reikės:** kelių kvietinės duonos gabalėlių, sviesto, 3 kivių, 2 pakuočių „Kuljanka“ marinuotos silkės, mėtos.

**Paruošimo būdas:** supjausytkite duoną į vieno kąsnio dydžio gabalėlius, užtepkite sviesto. Nulupkite kivį ir supjaustykite jį 2 cm storio apvaliais gabalėliais. Ant duonos uždėkite gabalėlį kivio, ant viršaus dėkite silkę ir mėtą. Skanaus!

**Silkės, avokado ir apelsino salotos**

**Jums reikės:** 1 apelsino, 1 pakuotės „Kuljanka“ marinuotos silkės, 1 avokado, šaukšto alyvuogių aliejaus, pusės šaukštelio medaus, druskos, pipirų.

**Paruošimo būdas:** nulupkite apelsiną, supjaustykite jį mažais gabalėliais ir paspaudę kelis, išspauskite iš jų šaukštą sulčių. Supilkite jas į indą su alyvuogių aliejumi, įberkite pipirų ir druskos, įdėkite medaus ir išmaišykite. Šį padažą pilkite ant į dubenėlį sudėtų marinuotos silkės, supjaustyto avokado ir apelsino gabalėlių. Viską gerai išmaišykite. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt