Vilnius, 2021 m. spalio 25 d.

**Sveikiausia pasaulyje tituluojama virtuvė: išbandykite gardžius graikiškus receptus**

**Ar žinojote, kad pirmąją kulinarijos knygą dar prieš mūsų erą parašė graikų maisto gurmanas Archestratas, laikomas gastronomijos tėvu? O kad graikiška virtuvė yra plačiai pripažįstama kaip sveikiausia? Tai tik vienos iš nedaugelio priežasčių susipažinti su turtingais šios šalies kulinariniais ypatumais ir atrasti papildomų motyvų išbandyti skirtingus, Graikijos įkvėpus „Eridanous“ produktus ir patiekalus. Jų įsigyti visą šią savaitę galėsite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.**

Graikiją iki šiol garsina alyvuogės ir iš jų gaminamo aliejaus. Jį žymusis Antikos poetas Homeras vadino šalies „skystuoju auksu“. Mokslininkai teigia, kad pirmieji pasaulyje alyvmedžiai buvo pradėti auginti būtent Graikijoje, Kretos saloje, maždaug 3500 metų prieš mūsų erą. Alyvuogės ir jų aliejus greitai tapo šalies ekonomikos varikliu, o šie produktai buvo eksportuojami ne tik į žemyninę Graikiją, bet ir į Šiaurės Afriką ar Aziją.

Šiandien vienam graikui tenka daugiau kaip 20 litrų alyvuogių aliejaus per metus, o alyvmedžiai užima itin svarbų vaidmenį Graikijos kultūroje, jau nekalbant apie galybę jo panaudojimo būdų ruošiant skirtingus patiekalus.

**Bene sveikiausia pasaulio virtuvė**

Senovės graikų virtuvė pasižymėjo taupumu, mėsą jie valgydavo retai, dažniau rinkdavosi žuvį.Vštiena, kiauliena ar jautiena šalies gyventojų mitybos racione atsirado kiek vėliau. Senovės Graikijoje žmonės dieną pradėdavo pusryčiais, vadintais „akratisma“ – jų metu buvo valgoma į vyną mirkoma duoną, o dienos viduryje vyną keisdavo alyvuogių aliejus. Vakarienė graikams tapdavo tikra puota, kurios pabaigoje buvo valgomi įvairūs desertai: švieži ar džiovinti vaisiai bei riešutai, mirkomi į medų.

Laikoma, kad, graikiškas maistas yra sveikas – Viduržemio jūros virtuvė pasižymi gausiu kiekiu alyvuogių aliejaus, sūrių, daržovių, pupelių, avinžirnių ir kitų ankštinių daržovių bei žuvies. Be to, patys graikai daugiausiai maitinasi netoliese užaugintais produktais – iš dalies tai lemia daugybė atokiai esančių šalies regionų ar salų.

Tradicinėje graikų mityboje gausu antioksidantų, skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralų, stiprinančių žmogaus imunitetą. Turbūt todėl tokie portalai kaip „CNN“ ir „Healthline“ graikų virtuvę yra pripažinę sveikiausia pasaulyje.

**Pagrindinis virėjų akcentas – graikų nuopelnas**

Šiandien Graikijos gastronominis paveikslas yra neįsivaizduojamas ir be įvairiausių prieskonių ar jų mišinių, išskirtinių padažų ir sveikų patiekalų. Ar tai būtų viso pasaulio gyventojų pamėgtos graikiškos salotos, ar tradicinis špinatų pyragas „spanakopita“, jogurto ir agurkų padažas „tzatziki“, balandėliai iš vynuogių lapų „dolma“ bei graikiški iešmeliai „souvlaki“.

Tiesa, moderniuose laikuose gyvenantys šefai graikams turėtų būti dėkingi ne tik už platų spektrą gardžių patiekalų ar autentiškų produktų, bet ir už jų įvaizdžio suformavimą.

Vienas išskirtiniausių šiuolaikinių virėjų atributų – aukšta balta kepurė – atkeliauja būtent iš Graikijos, kuomet viduramžiais maistą vienuolynuose ruošdavę graikų ortodoksų vienuoliai, norėdami išsiskirti nuo kitų, ėmė dėvėti ne juodos, o baltos spalvos kepures.

Atsikąsti gabalėlio graikiškos virtuvės dvasios visą šią savaitę galės prekybos tinklo „Lidl“ klientai. Prekybos tinklo parduotuvėse bus galima įsigyti kruopščiai atrinktų graikiškų produktų iš „Eridanous“ asortimento – nuo skirtingų užkandžių – alyvuogių, figų bei riešutų – iki Viduržemio jūros įkvėptiems eksperimentams reikalingų ingredientų – alyvuogių aliejaus, balzaminio acto su medumi, fetos sūrio ir dar daugiau. Laukia ir jau paruošti tradicinės graikų virtuvės įkvėpti patiekalai: dolma, „Bifteki“ kepsneliai, įdaryti sūriu bei tradicinis desertas sluoksniuota baklava.

O su mėgstančiais gaminti, „Lidl“ dalinasi dviem puikiai tradiciniai graikų virtuvės patiekalais, kuriuos lengvai pagaminsite namie.

**Graikiškos salotos**

**Jums reikės:** 2 trumpavaisių agurkų, 100 g vyšninių pomidorų, 100 g „Eridanous“ fetos sūrio, 1 raudonojo svogūno, 2 šaukštų šviežiai spaustų citrinos sulčių, 1 žaliosios paprikos, 50 ml „Eridanous“ alyvuogių aliejaus, 100 g „Eridanous“ alyvuogių, skiltelės česnako, druskos, juodųjų pipirų.

**Paruošimo būdas:** gerai sumaišykite alyvuogių aliejų, citrinos sultis, išspaustą česnaką, druską, šviežiai maltus juoduosius pipirus. Į dubenį sudėkite juostelėmis pjaustytą papriką, perpus supjaustytus pomidorus, smulkiais žiedais pjaustytą svogūną, nuluptą ir riekelėmis supjaustytą agurką, mažais kubeliais susmulkintą fetos sūrį ir alyvuoges. Išmaišykite salotas ir ant viršaus užpilkite papriką. Valgykite su pakepintu baltos duonos gabalėliu. Skanaus!

**Graikiškas špinatų pyragas „spanakopita“**

**Jums reikės:** 500 g smulkintų špinatų, ryšulėlio smulkintų petražolių, 1 didelio, supjaustyto svogūno, 2 smulkintų česnako skiltelių, 4 šaukštų alyvuogių aliejaus, 4 kiaušinių, 200 g „Eridanous“ fetos sūrio, 20 g krapų, druskos, juodųjų pipirų, sluoksniuotos tešlos lakštų.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros. Nuplaukite špinatus ir prieš pradėdami maišyti įdarą, įsitikinkite, kad juos gerai nusausinote, rankomis išspauskite skysčio perteklių. Į dubenį sudėkite špinatus ir šiuos ingredientus. Maišykite, kol viskas gerai susimaišys, įdėkite druskos ir pipirų. Kepimo indą patepkite alyvuogių aliejumi ir į jį padenkite sluoksniu sluoksniuotos tešlos. Ant viršaus pilkite ploną sluoksnį špinatų ir sūrio masės ir ant viršaus uždėkite dar vieną sluoksnį sluoksniuotos tešlos, uždėkite dar špinatų masės. Šį procesą kartokite, kol sudėsite 5-6 sluoksnius tešlos. Viršutinį lakštą aptepkite aliejumi ir dėkite į orkaitę. Kepkite 40-50 minučių, kol pyragas pagels. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt