Vilnius, 2021 m. gruodžio 20 d.

**Ir maistas, ir vaistas: kaip sumaniai panaudoti kiekvienuose namuose randamus česnakus?**

**Dar senovės civilizacijų pamiltas česnakas metams bėgant niekaip nepraranda savo populiarumo. O ir priežasčių jo nemėgti nėra – česnakai naudojami tiek maistui pagardinti, tiek kaip vaistai nuo šimto skirtingų negalavimų. Žavintis universaliomis česnakų savybėmis, prekybos tinklas „Lidl“ nusprendė priminti savo pirkėjams apie šių maistinių augalų naudą ir jų kasdienio vartojimo galimybes, o taip pat kviečia išbandyti naujieną – juodus česnakus, išsiskiriančius savo unikaliu skoniu.**

Apie ypatingas česnakų savybes girdėjo daugelis, tačiau retas žino, kas iš tiesų paverčia šiuos augalus išskirtiniais. Jeigu mūsų protėviai viduramžiais tikėjo, kad česnakų aromatas gali atbaidyti marą ar vampyrus, tai šiandieninės technologijos išsklaido visus prietarus bei pateikia moksliniais tyrimais paremtus česnakų naudingumo įrodymus.

Česnakuose gausu eterinių aliejų, flavonoidų, vitaminų, magnio, geležies ir kitų veikliųjų medžiagų, kurios sustiprina mūsų organizmo veiklą ir padeda laikrodžio tikslumu funkcionuoti įvairioms organų grupėms. O kur dar visi būdai, skatinantys česnakus naudoti virtuvėje ir jų aitrumu nustebinti kiekvieno mūsų skonio receptorius?

Tai, ką anksčiau žinojote apie česnakus, toli gražu nėra viskas.

**Nuo liaudies medicinos iki farmacijos galiūnių**

Česnakai yra vieni pagrindinių liaudies medicinos vaistinių priemonių, todėl nenuostabu, jog ilgainiui šiuos receptus perėmė ir didžiulės farmacijos kompanijos. Česnako miltelių arba ekstrakto galima rasti kraujo spaudimą mažinančių vaistų bei organizmo imuninį atsaką stiprinančių preparatų sudėtyse.

Iš tiesų, česnakas puikiai tinka vartoti šaltuoju metų laiku, kai aplink siaučia įvairūs virusai ir valandomis daugėja gripo bei peršalimo susirgimų. Ilguoju laikotarpiu reguliarus česnako vartojimas sumažina hipertenzijos riziką, o taip pat mažina blogojo cholesterolio ir cukraus kiekį kraujyje.

Itin didele antioksidantų koncentracija pasižymintis maistinis česnakas gali padėti ne tik jūsų kūnui, bet ir mintims. Moksliniais tyrimais rodyta, kad česnakai gali padėti užkirsti kelią smegenų audinių senėjimui, apsaugant žmones nuo atminties sutrikimų senyvame amžiuje.

**Jūsų naujas mėgstamiausias prieskonis**

Jeigu savo virtuvės ir joje vykstančių eksperimentų neįsivaizduojate be druskos ir pipirų, šioje grupelėje vietos tikrai atsiras ir česnakams. Nors Lietuvoje česnakų derlius paprastai nuimamas vienąkart per metus, yra daugybė būdų, leidžiančių šio augalo skoniu ir aromatu mėgautis kada tik panorėsite.

Šaltasis metų sezonas yra sutvertas sukimuisi virtuvėje ruošiant įvairius karštus padažus patiekalams bei verdant sriubas ar troškinius. Po ranka visada turėkite bent kelias česnako galvutes – jas nulupkite, smulkiai supjaustykite ir leiskite nuostabiam aromatui užpildyti jūsų namus.

Prekybos tinklas „Lidl“ pataria prieš šventes pasirūpinti ir česnako milteliais, granulėmis ar česnakine druska. Šie prieskoniai leis jums sutaupyti laiko ir ne ką prasčiau nei švieži česnakai praturtins įprastą patiekalų skonį.

**Skalsiems atradimams rinkitės juodąjį česnaką**

Nors česnakai laikomi tradicinėmis daržovėmis, jie gali nustebinti ir tuos, kurie išsiilgę dar neregėtų pojūčių. Jūsų šio sezono atradimu pretenduoja tapti juodasis česnakas, kuris nustebins tiek originalia tekstūra, tiek nemalonaus refliukso nesukeliančiu skoniu.

Juodieji česnakai – tai specialiu būdu fermentuojami mums puikiai pažįstami česnakai. Nenaudodami jokių konservantų ar pridėtinių cheminių medžiagų, gamintojai išgauna švelnią, kreminę tekstūrą, balzaminį poskonį ir itin sodrią juodą česnako skiltelių spalvą.

Svarbiausia, valgant juoduosius česnakus nejausite blogo burnos kvapo, todėl neribokite savęs mėgaudamiesi dar neragautais patiekalais!

Dėl suminkštėjusių juodojo česnako skiltelių, šį ingredientą populiaru naudoti įvairių užtepėlių gamyboje ir ragauti gausiai tepant ant itališkos čiabata duonos. Drąsiai naudokite jį gaminant padažus, gardinant salotas ar kuriant unikalius desertus – ypatingas skonių ir tekstūrų derinys garantuotas!

Tiesiai iš saulėtosios Ispanijos atkeliavusius fermentuotus juoduosius česnakus „Lidl“ parduotuvių lentynose rasite jau nuo gruodžio 20 d. Pasiūlymo galiojimo laikas ribotas, o laiko, naujiems receptams išbandyti dar iki švenčių, ne tiek ir daug!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)