Vilnius, 2022 m. sausio 4 d.

**Paaiškėjo dažniausiai lietuvių pernai internete ieškoti receptai: kaip juos pasigaminti namuose?**

**Kaip ir kasmet, „Google“ prieš pat didžiausias praėjusių metų šventes paskelbė labiausiai 2021 m. ieškotų žodžių sąrašus – nuo žmonių, įvykių ar įmonių iki patiekalų receptų. Ir jei pernai viso pasaulio gyventojai daugiausiai domėjosi socialiniuose tinkluose išgarsėjusiais valgiais, lietuvių akys krypo kiek kitur. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia susipažinti su tendencingiausiomis praėjusių metų patiekalų paieškomis ir dalijasi populiariausių Lietuvos receptų trejetuku.**

**Sąrašo viršūnėje – saldi klasika**

Nepaisant daugybės neragautų ir unikaliais skoniais stebinančių patiekalų, kurių receptų būtų galima ieškoti internete, pernai lietuvius labiausiai domino bene kiekvieno šalies gyventojo ragautas desertas – tinginys.

Tiesa, didelis lietuvių susidomėjimas šiuo skanėstu nereiškia, kad jis yra mūsų šalies kulinarų nuopelnas. Panašių desertų į tinginį galima sutikti daugybėje pasaulio valstybių – nuo JAV ir Vokietijos iki Australijos ar Urugvajaus.

Tačiau užsienyje jis žinomas kitais vardais bei pasižymi skirtingais ingredientais ar formomis. Štai Vokietijoje tinginys yra vadinamas „šaltu šunimi“ (vok. kalter hund), yra stačiakampis, o sausainiai dėliojami tvarkingomis linijomis. Anglakalbėse šalyse – JAV, Jungtinėje karalystėje ir Australijoje – desertas žinomas „uolėto kelio“ (angl. rocky road) vardu, o Portugalijoje ir Italijoje skanėstas dėl jo formos yra vadinamas „šokoladiniu saliamiu“.

Manoma, kad lietuviškas tinginys pirmą kartą buvo pagamintas Kaune, prieš kiek daugiau nei 50 metų. Bandydama virti šokoladą, jį gaminusi moteris į jį įbėrė per daug cukraus, o tai lėmė gerokai sutirštėjusią masę. Siekdama skanėstui suteikti antrą kvėpavimą, ji į tirštą mišinį papildė trupintais sausainiais.

Skaniausių tinginių ar jų „pusbrolių“ iš kitų šalių paruošimui reikalingų ingredientų rasite visose prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse – nuo iš sertifikuotos kakavos pagaminto šokolado, iki gardžių sausainių ar sviesto.

**Naudingas ir gardus delikatesas**

Jei pirmoji sąrašo vieta egzotika nepasižymėjo, antroje vietoje atsidūrė pastaruoju metu vis labiau šalies gyventojų atrandamos jūros gėrybės – midijos.

Šiuos dvigeldžius moliuskus žmonės valgo jau tūkstančius metų – jie yra plačiai paplitę po visą pasaulį ir gyvena daugelyje vandens telkinių – nuo įvairiausių jūrų iki upių. Svarbu tai, kad vanduo būtų pakankamai gėlas ir šaltas, iš viso vandens gelmėse tūno apie 17 valgomų midijų rūšių.

Tiesa, šiandien didelė dalis kasdien pasaulio gyventojų valgomų midijų yra auginamos dirbtiniu būdu, pavyzdžiui, naudojant tinklu aptrauktus rėmus ant vandenyje panardintų virvių bei atoslūgio ir potvynio zonose įkaltų stulpų. Midijos šiuo dar šiandien naudojamu būdu pradėtos auginti dar XIII a. Prancūzijoje.

Beje, šios gardžios jūros gėrybės yra itin naudingos žmogaus organizmui – jos yra puikus geležies, vitamino A ir C, kalcio bei baltymų šaltinis. Be to, midijose gausu jodo ir omega-3 riebiųjų rūgščių, seleno ir daugybės kitų medžiagų.

Tačiau netinkamai ir neatsargiai paruošus, midijos gali tapti ir pavojingu patiekalu, sukeliančiu apsinuodijimą. Todėl prieš termiškai apdorojant – verdant, kepant ar troškinant – midijas, pirmiausia įsitikinkite, kad jų geldelės yra uždaros. Jei jos bent kiek praviros – truputėlį į ją pabelskite ir žiūrėkite, ar ji užsidarys.

Jei midija užsidarė, ją gaminti galima, o jei ne – ją privalu išmesti. Baigus ruošti midijas, patikrinkite, ar visos jūros gėrybės prasivėrė. Tos, kurių geldelės liko uždaros – taip pat turėtų keliauti į šiukšlių dėžę.

Šviežių gyvų midijų taip pat galima įsigyti bet kurioje prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėje.

***Sushi* ištakos slypi visai ne Japonijoje**

Trejetuką užbaigia lietuviams jau gerai pažįstamas, be sojos ir vasabio padažo neįsivaizduojamas patiekalas *sushi*. Išvertus iš japonų kalbos šis žodis reiškia „rūgščius ryžius“. To priežastis – kiniškas patiekalas *nazerushi*, laikomas pagrindiniu japonų įkvėpimo šaltiniu, kuriant *sushi*.

*Nazerushi* prieš daugiau kaip du tūkstančius metų Kinijoje buvo vienas iš būdų konservuoti žuvį – laikant ją kartu su ryžiais ir druska, įvairios žuvies rūšys galėdavo išlikti valgomos net kelis mėnesius. Tiesa, kinai prieš valgydami šį patiekalą ryžius išmesdavo.

Laikui bėgant, šis valgis keitėsi ir evoliucionavo bei pamažu išpopuliarėjo Japonijoje. Kiek vėliau, maždaug XIV a., į šį fermentacijos procesą buvo pridėtas ir actas, tokiu būdu patobulinant tiek *sushi* skonį, tiek patį konservavimą.

Galiausiai, šio proceso buvo atsisakyta visai. Tik Edo (ankstesnis Tokijo pavadinimas) periodo, trukusio nuo 1603 m. iki 1868 m., metu, šviežia žuvis buvo pradėta valgyti su pačiais ryžiais ir jūros dumblių lapais.

*Sushi* Vakaruose po truputį populiarėti pradėjo maždaug XX a. pradžioje. Tiesa, tuo metu šis patiekalas buvo prieinamas tik labiau pasiturintiems gyventojams. Didžiausią pagreitį jis įgavo dar po 60-ties metų, kai *sushi* netruko paplisti JAV, vienas po kito ėmė steigtis japoniški restoranai.

Prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse galėsite įsigyti ne tik *sushi* gamybai reikalingų produktų, bet ir valgyti paruoštų, gardžių suktinukų su ryžiais ir šviežia žuvimi ar kitais ingredientais.

**Lietuviškas tinginys**

*Jums reikės*: 500 g sausainių, 300 g šokolado, pusės indelio kondensuoto pieno, 60 g sviesto.

*Paruošimo būdas*: iki maždaug 3-4 cm dydžio gabalėlių sutrupinkite sausainius. Tuomet puode ištirpinkite sviestą ir šokoladą, kad gautųsi vientisą masė. Ją sumaišykite su kondensuotu pienu ir užpilkite ant sausainių. Viską gerai išmaišykite, palikite pastovėti 5 minutes ir dar kartą išmaišykite. Tuomet gautą masę dėkite ant kepimo popieriaus ir spausdami su kitu kepimo popieriumi formuokite norimo dydžio ir formos tinginį. Tuomet apvyniokite tinginį maistine plėvele ir padėkite į šaldytuvą kelioms valandoms (geriausia palaikykite per naktį). Pjaustykite ir ragaukite. Skanaus!

**Midijos su porų ir grietinėlės padažu**

*Jums reikės:* 1 kg virtų midijų, 150 g porų, 100 g daržovių sultinio, 6 skiltelių česnako, 50 g sviesto, 1 duonos, 1 mėlynojo svogūno, 300 g grietinėlės (35 proc. riebumo), 10 g čiobrelių, 10 g petražolių, pusės citrinos, juodųjų pipirų.

*Paruošimo būdas*: svieste 5 minutes lėtai apkepkite plonai pjaustytus porų žiedelius ir smulkiai pjaustytą svogūną su čiobreliais. Sudėkite tarkuotą česnaką, pabarstykite pipirais. Maišydami pakepkite dar porą minučių. Supilkite daržovių sultinį ir patroškinkite 3-4 minutes. Supilkite grietinėlę ir pavirkite dar apie 5 minutes, kad padažas sutirštėtų. Dėkite midijas į padažą ir maišydami pavirkite 4-6 minutes. Patiekite su skrudintomis česnakinės duonos riekelėmis. Pabarstykite smulkintomis petražolėmis ir papuoškite griežinėliu citrinos. Skanaus!

***Sushi* su lašiša ir avokadu**

*Jums reikės:* 6 jūros dumblių lapų, 200 g *sushi* ryžių, 50 ml ryžių acto, 250 g lašišos, 120 g kreminio sūrio, 1 avokado, sojos padažo, vasabio padažo, 10 g cukraus, 10 g druskos.

*Paruošimo būdas:* pirmiausia paruoškite ryžius. Pagal instrukciją išvirkite ryžius. Tuomet į puodą supilkite actą, cukrų ir druską, kaitinkite, kol ištirps druska ir cukrus. Atvėsinkite ir supilkite į karštus ryžius. Išmaišykite, palikite ryžius atvėsti iki kambario temperatūros.

Tada ant bambukinio kilimėlio dėkite sojos lakštą. Tolygiai užtepkite ryžius, bet per vidurį palikite mažą poros cm pločio juostelę. Į ją sudėkite smulkiai pjaustytą lašišą, avokadą, užtepkite kreminio sūrio. Paimkite didelį peilį, sušlapinkite jį vandeniu ir pjaustykite *sushi* į 2 cm storio gabalėlius. Valgykite su sojos padažu ir vasabio padažu. Skanaus!

**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)