Vilnius, 2022 m. vasario 22 d.

**Ryžių pradžiamokslis: ką reikia žinoti apie skirtingas ryžių rūšis ir jų gamybos ypatumus?**

**Ryžiai – valgis siejamas su itin spalvinga Azijos šalių virtuve. Čia ir visame pasaulyje ryžiai yra vienas populiariausių garnyrų bei dažnas įvairių patiekalų ingredientas. Visgi, neretai ryžiai paruošiami neteisingai, nesilaikant jų rūšiai būdingų rekomendacijų, todėl prekybos tinklas „Lidl“ pataria, kaip nepasimesti ryžių rūšių gausoje ir visada išsirinkti tinkamiausius.**

**Tūkstančiai skirtingų rūšių**

Mokslininkai mano, kad pasaulyje auga daugiau nei 40 tūkst. skirtingų ryžių rūšių, tačiau žmonių mityboje sutinkama tik labai maža šio skaičiaus dalis – maždaug 0,04 proc. arba 17 skirtingų rūšių. Esminiais ryžių skirtumais paprastai laikoma jų spalva, grūdelio dydis ir forma. Pagal tai kone visus ryžius nesunkiai galima suskirstyti į tris grupes: ilgagrūdžius ryžius, vidutinio dydžio ryžius ir mažuosius.

Toks ryžių klasifikavimo metodas sukurtas ne tam, kad būtų lengviau nepasimesti jų gausoje, bet yra skirtas ir patogesniam patiekalų su ryžiais ruošimui. Pavyzdžiui, ryžio grūdelio dydis yra pagrindinis indikatorius, kuris nulemia ryžių gaminimo būdą, išvirusių ryžių tekstūrą bei skonį ir šios kultūros naudojimą valgiams ruošti.

Prekybos tinklas „Lidl“ užsimena, kad ryžių augintojai ir pardavėjai yra įsipareigoję aiškiai pažymėti, kokio tipo ryžiai yra pakuotėje. Todėl žinodami esmines trijų ryžių grupių savybes ir ryžių rūšių pavadinimus galėsite nesunkiai orientuotis didžiuliame ryžių asortimente bei ruošti pačius skaniausius valgius.

**Ilgagrūdžiai ryžiai – nepamirškite nuplauti**

Ilgagrūdžių ryžių grupei priskiriamos tos kultūros rūšys, kurių grūdelio ilgis 3-5 kartus ilgesnis už grūdelio plotį. Šiai ryžių grupei priskiriami paprastieji baltieji ir rudieji ryžiai, basmati, „Jasmine“, „Red Cargo“ ryžiai ir kt. Visgi, minėtų ryžių rūšių skonio savybės skiriasi. Pavyzdžiui, „Jasmine“ pasižymi gaivesniu skoniu nei basmati ryžiai, nors abiejų rūšių grūdeliai turi santykinai mažai krakmolo.

Minėtos ryžių rūšys jas išvirus pasižymi sausesniais, puresniais, pavieniais grūdeliais, tačiau prekybos tinklas „Lidl“ pataria prieš gaminant juos perskalauti šaltu vandeniu. Tokiu būdu būsite garantuoti, kad verdant ryžiai nesulips. Ilgagrūdžius ryžius naudokite gamindami indų virtuvės patiekalus, pavyzdžiui, karį (angl. curry), ar derinkite juos su troškinta vištiena, pupelėmis, grybais, ruoškite salotas. Norėdami pasigaminti įdarytas paprikas ar kitas daržoves, taip pat naudokite ilgagrūdžius ryžius.

**Vidutinio dydžio ryžių grūdeliai – daugiaryžiui gaminti**

Vidutinio dydžio ryžių grūdelių grupę galime vadinti tobulu aukso viduriuku. Šios grupės ryžių rūšys pasižymi didesniu drėgmės kiekiu nei ilgagrūdžiai ryžiai, tačiau savyje turi mažiau krakmolo nei lyginant su mažųjų ryžių rūšimis. Minėtos savybės būdingos juodiesiems ryžiams, „Valencia“ ryžių rūšims, taip pat Portugalijoje itin populiariems „Carolino“, Indijoje pamėgtiems „Kalijira“ bei iš šio regiono kilusiems „Rosemata“ ryžiams.

Tik išvirus šie ryžiai būna gana purūs, tačiau vėsdami pasidaro lipnūs, sušoka į nedidelius ryžių gumulėlius. Nors gali atrodyti, kad sušokę ir lipnūs ryžiai nėra tinkami valgymui, iš tiesų jie yra vienas geriausių pasirinkimų gaminant Viduržemio jūros šalių patiekalus: paeliją su jūros gėrybėmis ar itališką daugiaryžį su grybais. „Lidl“ primena, kad vidutinio grūdelių dydžio ryžiai puikiai tinka korėjietiškiems valgiams ruošti bei dera su žuvimi.

**Trumpieji ryžiai – esminis japoniškos virtuvės elementas**

Trumpieji ryžiai pasižymi itin dideliu krakmolo kiekiu, todėl yra labai lipnūs. Išvirę apvalaini ir kiek storesni trumpųjų ryžių grūdeliai yra klampūs, todėl juos patogu valgyti rankomis ar naudojant lazdeles. Tokio tipo patiekalams ruošti rinkitės smulkius japoniškus suši, ruduosius, „Arborio“ bei „Bomba“ ryžius.

Šios ryžių rūšys tinka klampesniems patiekalams ruošti ar užkandžiams gaminti. Pavyzdžiui, kuo smulkesnius ryžius rinkitės norėdami pasimėgauti autentišku suši skoniu, iš jų formuokite Azijos šalyse paplitusius ryžių pyragėlius, tam naudokite įvairias formeles. Pasinaudokite „Lidl“ patarimu ir trumpuosius ryžius naudokite pudingui gaminti ar valgykite su šviežiomis uogomis pusryčiams.

Susipažinus su skirtingų grūdelių formų bei dydžių ryžiais, apsipirkimas parduotuvėje bus greitesnis, o maisto ruoša virs didžiausiu malonumu. Visgi, po ranka neturėdami jūsų gaminamam patiekalui reikalingų ryžių, nebandykite jų keisti kitais. Tokiu būdu tik sugadinsite ingredientus ir nepajusite tikrojo valgio skonio – trumpieji ryžiai indišką patiekalą Birijani pavers klampia mase, o ruošdami daugiaryžį iš basmati ryžių būsite užtikrinti dėl sultinio paviršiuje plaukiojančių ryžių grūdelių.

**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)