Vilnius, 2022 m. kovo 2 d.

**Vietoje šiukšlinės – į puodą: kaip panaudoti daržovių likučius ir pasigaminti naminį sultinį?**

**Daržovių patiekalai – skanus ir sveikas pasirinkimas, tačiau tai ne visada reiškia tvarumą. Gamindami troškinius ar garnyrus, daržovių likučius neretas išmetame į šiukšliadėžę, tačiau tokiu būdu atsikratome ne tik nereikalingų stiebelių, lapų ar žievių, bet ir visos puokštės natūralių vitaminų. Sumaniu daržovių likučių panaudojimo būdu ir skaniausio naminio sultinio receptu dalijasi „Lidl“ – į visas prekybos tinklo parduotuves jau atvyko šviežias daržovių derlius!**

Siekiant praturtinti savo organizmą vitaminais ir mineralais, ilgai galvos sukti nereikia, mat akylas žvilgsnis visuomet ras daržoves. Daugybė skirtingų daržovių yra kuo tikriausi sveikatos ir geros savijautos šaltiniai, kuriuos specialistai pataria valgyti kasdien. Daržovėse gausu vitamino A, kuris gerina regėjimą ir padeda išvengti regos sutrikimų, mažina susirgimo glaukoma ar katarakta riziką. Įvairiose daržovėse taip pat fiksuojamas itin didelis magnio, kalcio ir kitų mineralų kiekis.

Tačiau praturtinti savo kasdienį racioną galima ir verdant natūralų daržovių likučių sultinį, pasižymintį ne ką prastesnėmis naudingosiomis savybėmis nei šviežios daržovės, kuriomis pasipildė „Lidl“ parduotuvių lentynos. Kadangi ruošiant bet kokius daržovių patiekalus įvairios jų dalys yra nupjaunamos ir išmetamos į šiukšlių ar kompostavimo dėžę, lengvas daržovių likučių sultinio receptas leidžia iš šviežių daržovių išgauti kuo didesnę naudą, padeda sutaupyti ir skatina sumanias bei atsakingas maisto gaminimo praktikas.

**Kokie likučiai tinkamiausi?**

Tiesiai į didelį sultinio puodą gali keliauti kone visi daržovių likučiai. Pavyzdžiui, sultinį virkite iš lukštų, viršutinės ir apatinės svogūno dalių, taip pat dėkite laiškinius svogūnus, visus česnakų, ropių bei morkų likučius. Daržovių likučių sultiniui virti taip pat naudokite pankolių svogūnėlius ir lapelius, įvairius salierų ir pomidorų likučius, porų viršūnėles ir galiukus. Sultiniui galite naudoti ir grybų stiebelių likučius, subtilesnes prieskonines žoleles, petražoles ar čiobrelius, rozmariną ar šalaviją, imbiero žievelę ir kitas nupjaustytas dalis.

Tačiau tam tikros išimtys galioja ir čia, pavyzdžiui, verdant sultinį į jį nedėkite kopūstų, mat daržovių likučių sultinys akimirksniu taps įprasta kopūstiene. Už sultinio puodo ribų palikite ir bulves, kurios neretai sutinkamos įvairių sriubų receptuose – jos sugeria kitų daržovių skleidžiamus aromatus, todėl likučių sultinys su bulvėmis paprastai yra blankesnis. Sultinys – ne vieta ir kartiems žalumynams, patarimus dalija „Lidl“. Dėl to reikėtų apsiriboti švelnesniais daržovių likučių skoniais ir vengti naudoti paprikas, kurių skonis užgožia natūralius ingredientus.

**Šaldykite tiek likučius, tiek sultinį**

Skaniausio ir sveikiausio daržovių likučių sultinio virimui skirtą puodą reikia prikauti kone iki viršaus. Tai reiškia itin didelį daržovių likučių skaičių, kurio įprastas namų ūkis nesugeneruoja net per savaitę. Bet ir šiai problemai yra sumanus sprendimo būdas.

Atlaisvinkite savo šaldiklį ir jame visada laikykite bent keletą skirtingų maišelių ar sandarių plastikinių indelių, į kuriuos būtų galima dėti maisto gamybos metu susidarančius daržovių likučius. Viename indelyje sudėkite morkų ir svogūnų likučius, mat šių daržovių skoniai puikiai dera tarpusavyje. Kitame maišelyje šaldykite salierų, pomidorų ir česnakų likučius – šios daržovės plačiai naudojamos itališkų padažų gamyboje, kuriems neretai reikalingas ir tam tikras daržovių sultinio kiekis.

„Lidl“ pabrėžia, kad šaldyti reikėtų tik gerai nuplautų ir švarių daržovių likučius, mat vėliau šaldyti likučiai iškart keliauja į verdantį vandenį sultiniui. Šaldyti galima ir patį daržovių likučių sultinį, kuris sandariai uždarytame inde šaldiklyje gali išbūti net 4-6 mėnesius. Tačiau prekybos tinklas garantuoja, kad vos tik išvirsite nuostabiai skanų daržovių sultinį, norėsite kuo greičiau jį suvalgyti.

**Išvirti, perkošti ir valgyti – kaip du kart du**

Daržovių sultinį galima virti tiek iš šviežių, tiek iš šaldytų likučių, mat tai neturės jokios įtakos sultinio, dar vadinamo magiška sriuba, skoniui bei aromatui. Pasirinktus ingredientus sudėkite į didelį puodą ir užpilkite vandeniu, taip pat galite įdėti šviežių ar džiovintų lauro lapelių, įberti druskos ir pipirų, kad sultinio skonis būtų išraiškingesnis. Reguliariai samčiu sugrėbkite ant puodo viršaus susidarančias putas, o vandeniui užvirus sumažinkite kaitrą, palikite puodą virti ant silpnos ugnies 1-2 valandoms. Tuomet panašaus dydžio puodą apriškite itin tankaus tinklo sieteliu arba marle ir nedelsdami perkoškite sultinį, likučius kompostuokite.

Nesijaudinkite, jeigu daržovių likučių sultinio spalva bus kiek tamsesnė nei įprastai. Jeigu sultiniui virti naudosite raudonųjų ar geltonųjų svogūnų lukštus, kurie pasižymi išskirtinėmis spalvinėmis savybėmis, daržovių likučių sultinio spalva gali būti dar tamsesnė, panaši į karamelės. „Lidl“ pažymi, kad tokios išvaizdos sultinys lėkštėje gali atrodyti neįprastai, tačiaus jis puikiai tiks naudoti mėsos ar žuvies, pupelių virimui, įvairiems padažams gaminti.

**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)