Vilnius, 2022 m. balandžio 14 d.

**Gurmaniškas Velykų stalas: kaip pasigaminti ir valgyti jūros gėrybių karaliumi tituluojamą omarą?**

**Omaras visame pasaulyje jau seniai yra tapęs vienu iš ryškiausių gurmaniškų patiekalų, stebinančių unikaliu ir turtingu savo skoniu. Todėl nenuostabu, kad šis jūros gėrybių karalius gali tapti ir puikiu šventinio stalo papildymu, padėsiančiu sukurti autentišką ir išskirtinę nuotaiką Velykų metu. Kad pasiruošti šventėms būtų paprasčiau, o paruošti omarą – lengviau, „Lidl“ dalijasi gardžiu receptu ir patarimais, kaip nepasimesti narpliojant ir skaldant skirtingas jo dalis. Na o įsigyti virto omaro prekybos tinklo parduotuvėse bus galima iki pat Velykų – jį rasite tarp aukščiausios kokybės „Deluxe“ ženklu pažymėtų prekių.**

Nors šiandien omaras, kaip ir daugybė kitų jūros gėrybių, yra laikomas gurmanišku maistu, kadaise jo statusas kulinarijos pasaulyje buvo visiškai kitoks. Kolonijiniais laikais – maždaug XVII-XVIII a. – šių vėžiagyvių JAV Šiaurės Rytuose buvo tiek daug, kad juos naudodavo kaip trąšas, pašarą ūkiniams gyvūnams ar masalą žvejams.

Be to, kadangi omarai buvo itin pigūs, juos valgydavo tik neturtingi žmones. Pavyzdžiui, šias jūros gėrybes tiekdavo samdomiems tarnams ar kaliniams.

Dėl to omarai dar visai neseniai buvo pigesni už kasdienius produktus. Pavyzdžiui, kepintų pupelių skardinė ketvirtajame XX a. dešimtmetyje kainavo maždaug 50 centų, o pusė kilogramo omarų – vos 11 centų.

Tačiau JAV plėtojant geležinkelių sistemą bei augant turizmo mastams šalies viduje, Šiaurės Rytuose ėmė lankytis vis daugiau žmonių, niekada neragavusių šio skanėsto. Išbandę, jie apsilaižydavo pirštus, tad omarų paklausa JAV ėmė kilti, kartu išaugo tiek jų kaina, tiek statusas.

**Tiek gardus, tiek naudingas delikatesas**

Omaras – ne tik skanus, bet ir itin naudingas žmogaus organizmui produktas. Vienoje porcijoje šio delikateso – maždaug 145 g – yra apie 129 kalorijos, 1,25 g riebalų, 0 g angliavandenių ir net 27,5 g baltymų.

Be to, omaras yra gausus seleno šaltinis, jame taip pat galima rasti ženklų kiekį cinko, fosforo, vitaminų B12 ir E bei omega-3 riebalų rūgščių.

Apskritai, daugelis tyrimų rodo, kad vartojant daugiau žuvies ir vėžiagyvių, mažėja nutukimo, diabeto ir širdies ligų rizika, kartu didinamas gerojo cholesterolio kiekis organizme.

Svarbu paminėti, kad omarai turi ir vieną didžiausių vario kiekį iš visų maisto produktų. Šis elementas yra svarbus, nes jis transportuoja geležį į mūsų kaulų čiulpus. Tai reiškia, kad šios jūros gėrybės gali padėti išvengti mažakraujystės, dar žinomos kaip anemijos.

**Šeimą ir draugus suartinanti patirtis**

Omarai įprastai yra ruošiami verdant juos vandenyje arba garuose. Šiuos vėžiagyvius galima valgyti tiek kaip pagrindinį patiekalą, tiek kaip sumuštinių ar kitų patiekalų – makaronų, bulvių, košių, Benedikto kiaušinių – ingredientą.

Vis dėlto dažniausiai omaras tampa tikra stalo pažiba – jis būna valgomas be jokių priedų, tiesiog mirkant skirtingas jo dalis į lydytą, karštą sviestą. Tiesa, šį delikatesą taip pat galima valgyti apšlaksčius citrinos sultimis arba mirkant į majonezą.

Jeigu omarą reikėtų palyginti su lietuviams gerai pažįstamu patiekalu, tai galėtų būti kiaulienos šonkauliukai arba vištienos sparneliai. Kadangi omaras dažniausiai yra valgomas rankomis, šis procesas gali tapti nuotaikinga patirtimi, kuomet skirtingomis patiekalo dalimis yra dalijamasi su kitais šeimos nariais.

Be to, prieš valgydami omarą pasiruoškite daugybę servetėlių – tyškantis sviestas ir purvinos rankos yra neišvengiama tokios vakarienės dalis.

Taip pat jei darinėjant omarą pamatysite žalią masę – omarų kepenis – jos rekomenduojama nevalgyti. Nors daliai žmonių tai yra gardi vėžiagyvio dalis, kai kurie tyrimai rodo, kad ši omarų dalis gali kaupti aplinkoje esančius teršalus.

„Lidl“ ragina šias Velykas sutikti išskirtinai, savo šventiniam stalui suteikiant naujų, ryškiai raudonų spalvų ir dalijasi gardaus omaro receptu bei detaliomis instrukcijomis, kaip jį rekomenduojama valgyti. Na o įsigyti virto ir valgyti paruošto jūros gėrybių karaliaus jau dabar galima visose prekybos tinklo parduotuvėse.

**Omaro paruošimas ir valgymas**

**8 porcijoms jums reikės:** 4 „Deluxe“ omarų, didelio puodo, 2-3 valgomųjų šaukštų druskos, 300 g sviesto, mažo puodo, patiekimo indo, citrinų skiltelių, trintuvės, termometro, žnyplių, servetėlių ar prijuosčių, riešutų arba omaro gliaudyklės.

**Paruošimo būdas ir valgymo instrukcijos:** didelį puodą maždaug iki pusės pripildykite vandens, pasūdykite. Užvirkite, tada žnyplėmis paimkite omarus ir kiekvieną jų panardinkite galva į vandenį. Uždenkite ir leiskite vandeniui vėl užvirti. Kai vanduo vėl užvirs, sumažinkite ugnį iki vidutinės ir leiskite virti apie 7 minutes. Kai omarai bus paruošti, kiautai taps ryškiai raudonos spalvos, o mėsa nepermatoma ir tvirta.

Tuomet nedideliame puode ištirpdykite sviestą. Nuimkite nuo ugnies ir patiekite į atskirą dubenėlį, į kurį galėtumėte mirkyti omaro dalis.

Žnyplėmis ištraukite omarus iš vandens ir sudėkite juos į rėtį, kad iš jų nutekėtų vandens perteklius. Jeigu svečiai patys lukštens omarus, juos galite patiekti tiesiog lėkštėse. Nepamirškite šalia patiekti ir citrinos, o ant stalo padėti dubenėlio su karštu sviestu. Taip pat rekomenduojama „apsišarvuoti“ prijuostėmis ar didelėmis servetėlėmis, o ant stalo padėti didelį dubenį, skirtą vėžiagyvių kiautams. Juos, beje, galima panaudoti gardžiai vėžiagyvių sriubai.

Norėdami atskirti omaro uodegą, sulenkite ją atgal ir stipriai pasukite. Virtuvinėmis žirklėmis, pradėdami nuo atviro galo, nukirpkite uodegą iki apačios. Tuomet atidarykite abi puses ir išimkite uodegos mėsą, kuri turėtų būti vientisa. Būtent uodegoje yra daugiausia omaro mėsos. Norėdami ištraukti giliau esančią mėsą, naudokite šakutę arba ilgus medinius pagaliukus.

Atskirti omaro žnyples nesudėtinga, tačiau tai rekomenduojama daryti su virtuvinėmis žirklėmis. Taip pat galima lenkti žnyples pirmyn ir atgal, kol jos nulūš. Tuomet su riešutų arba omarų gliaudykle suskaldykite žnyplės kiautą, esantį prie jos apačios. Turėtumėte išgirsti garsų pokštelėjimą. Tuomet pradarykite kiautą ir išimkite mėsą, kuri taip pat turėtų būti vientisa. Tęskite šį procesą, pradarydami kiekvieną žnyplės dalį.

Nors daugiausiai omaro mėsos yra būtent jo uodegoje ir žnyplėse, panagrinėkite ir likusį jo kūną – truputėlio mėsos galima rasti ir prie jo šonkaulių, uodegos galiukuose ar dar kitur.

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)