Vilnius, 2022 m. gegužės 12 d.

**Picą gali valgyti visi – picos pagrindo receptai visavalgiams, veganams ir netoleruojantiems glitimo**

**Italams turime būti dėkingi dėl daugelio kultūros ir meno žvaigždžių, tačiau už vis labiau turime itališkajai virtuvei padėkoti už picas. Nors šias kulinarines legendas kasdien valgo milijonai žmonių visame pasaulyje, nemažai daliai picos gerbėjų kelią užkerta ypatingi mitybos apribojimai ir alergijos. Prekybos tinklas „Lidl“ pristato picos pagrindo ir pagardų receptus, kurie tiks veganams, visavalgiams ir netoleruojantiems glitimo.**

Įprastas picos pagrindo receptas reikalauja šį valgį gaminančių žmonių naudoti miltus, mielas, cukrų, šiek tiek druskos, kelis šaukštus alyvuogių aliejaus ir nepilną stiklinę šilto vandens. Be to, jau šiame picos gaminimo žingsnyje patariama tešlą pagardinti prieskoniais ir džiovintomis žolelėmis, kad skonis būtų kuo išraiškingesnis.

Birūs ingredientai yra sumaišomi dideliame dubenyje, į kurį pilamas vanduo ir aliejus, o vėliau įdedama ir daugiau miltų. Tuomet tešlą reikia gerai išminkyti ir suformuoti rutulį, laikyti šiltai, kad iškiltų, ir – galiausiai – formuoti picos pagrindą ir ant jo sudėti visus mėgstamus pagardus, įskaitant mėsą, sūrį ir daržoves. Picą kepkite apie 10-15 min. maždaug 180-210 °C laipsnių temperatūroje.

Tiesa, toks picos pagrindo gaminimo receptas nėra pats tinkamiausias žmonėms, kurie netoleruoja tam tikrų maisto produktų ar jų komponentų arba laikosi gana griežtų mitybos įpročių, pasakoja „Lidl“. Pavyzdžiui, miltuose esančio glitimo netoleruoja maždaug 1 proc. pasaulio gyventojų, o laktozės, kurią sutinkame pieno produktuose, spėjama, kad negali vartoti net du trečdaliai visos populiacijos. Būtina paminėti ir vegetarus bei veganus – pastarieji sąmoningai nevartoja jokių gyvulinės kilmės produktų, o vegetarai atsisako valgyti mėsą.

Nors daugeliu atvejų tai reiškia, kad minėti žmonės negali valgyti picos, šiuo metu yra sukurta bei atrasta nemažai alternatyvų – „Lidl“ pristato picos pagrindų ir pagardų receptus, kurie tinka valgyti veganams, netoleruojantiems glitimo ir visavalgiams.

**Visavalgių pica – nenutolkite nuo tradicijų**

Patiems namuose pasigaminti visavalgių picą yra labai paprasta – viskas, ko reikia, tai aukščiau išvardinti ingredientai, tačiau tikslus jų kiekis priklauso nuo norimo picos dydžio ir valgytojų skaičiaus. Pavyzdžiui, pasigaminti dvi 30 cm skersmens picas jums reikės maždaug 320 ml vandens, apie 450 g miltų, 7 g mielių, šaukštelio cukraus, dviejų šaukštų aliejaus ir mažiau nei šaukštelio druskos.

Kadangi visavalgiai gali sau leisti valgyti viską, „Lidl“ siūlo nenutolti nuo itališkų picos tradicijų ir ją gaminti naudojant tradicinius ingredientus. Tam, kad pasijustumėte taip, lyg pačių pasigamintą picą valgote jos tėvynėje Italijoje, jau dabar skubėkite į artimiausią „Lidl“ parduotuvę – čia vyksta „Italiamo“ teminė skonių savaitė. Čia galėsite įsigyti šviežių mocarelos ir pekorino sūrių, vyšninių pomidorų padažo, vytinto kiaulienos saliamio, pjaustyto parmos kumpio, garsiojo „Prosciutto“ ir ypač gryno alyvuogių aliejaus – visi jie puikiai tiks ant jūsų picos.

**Veganiškas picos pagrindas – skonio skirtumo nė nepajusite**

Veganišką mitybą pasirinkę žmonės nevartoja jokių gyvulinės kilmės maisto produktų, todėl valgyti įprastą picos padą jie gali – jam ruošiant nėra naudojami iš jų mitybos sąrašo išbraukiami produktai. Tačiau įdomūs dalykai prasideda tuomet, kai reikia sugalvoti, ką uždėti ant picos pagrindo viršaus. Ir nors sūriai ir vytintas kumpis laikomi tikrais itališkos picos etalonais, „Lidl“ siūlo būdą, kaip apsieiti ir be jų.

Ieškantys itin paprastos išeities iš veganiškos padėties yra linkę rinktis gyvulinės kilmės produktų – mėsos ir sūrių – alternatyvas, bet ne ką prastesnę picą pagaminsite, jeigu naudosite daržoves. Picos pagrindą ištepkite jau minėtu pomidorų padažu, ant viršaus sudėkite „Italiamo“ saulėje džiovintus pomidorus (galite naudoti ir šviežius), griežinėliais supjaustytą svogūną, paprikas, žiedinio kopūsto gabalėlius, brokolius ir įvairius žalumynus. Žinoma, nepamirškite ir grybų – jais pagardinta pica niekuo nesiskirs nuo tradicinės!

**Picos pagrindas be glitimo – įmanoma ir taip**

Iškepti picą, kurioje nebūtų glitimo yra kiek sudėtingiau, tačiau nėra neįmanoma, tikina „Lidl“. Čia sėkmės ir valgytojų sveikatos paslaptimi tampa tradicinių miltų alternatyvos. Pavyzdžiui, naudokite migdolų, grikių, ryžių, sezamo sėklų ar avinžirnių miltus, gamindami tešlą galite įberti ir šiek tiek balkšvojo gysločio sėklų luobelių miltų. Gaminant picą be glitimo yra naudojami kiek rečiau sutinkami ingredientai, todėl nenustebkite, jeigu pica atrodys kiek kitaip – grikių miltai tešlai suteiks kiek tamsesnę spalvą, nežymiai gali skirtis ir picos skonis.

Jeigu nenorite gaišti laiko gaminant neįprastą picos be glitimo pagrindą, išbandykite ir kitas picos pagrindo alternatyvas. „Lidl“ pataria pasigaminti nedideles daržovių picas, kurių pagrindą atstoja baklažano ar cukinijos griežinėliai, dvisporių pievagrybių (angl. portobello) kepurėlės. Didesnio dydžio daržovių picoms ruošti pasitelkite saldžias bulves ar žiedinius kopūstus. Pjaustytas daržoves suberkite į virtuvinį trintuvą, tuomet nusunkite ir įmaišykite vieną kiaušinį, šiek tiek sūrio ir prieskonių bei ant kepimo popieriumi išklotos skardos suformuokite „picos pagrindą“.

Pica yra labai sotus patiekalas – ką jau kalbėti, visa italų virtuvė tokia! Jeigu jūsų skrandžiuose dar liko vietos desertui, „Lidl“ rekomenduoja rinktis taip pat itališkus saldumynus. „Italiamo“ teminės savaitės metu visose prekybos tinklo parduotuvėse galite įsigyti itališko stiliaus jogurto, maskarponės sūrio deserto „Tiramisu“, valgomųjų citrininių ledų, kruasanų, lazdynų riešutų kremo, biskvitinių sausainių ir net sluoksniuotą valgomųjų ledų desertą.

Su visu teminės savaitės maisto prekių asortimentu galite susipažinti [internete](https://www.lidl.lt/c/paskanauk-pasaulio-su-italiamo/c2285/w1).

**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)