Vilnius, 2022 m. gegužės 20 d.

**Pasaulinės bičių dienos proga – legendinis juodos duonos su medumi receptas atgimsta naujai**

**Bitės yra vieni svarbiausių šios planetos sutvėrimų, o jų nešamas medus – puikus vaistas nuo tūkstančio ligų ir nepamainomas ingredientas įvairiems patiekalams ruošti, įskaitant ir legendinę lietuviškos juodos duonos riekelę su varškės sūriu ir medumi. Pasaulinės bičių dienos proga šis užkandis atgimsta naujai, o saldžiais medaus receptais dalijasi prekybos tinklas „Lidl“.**

Turbūt nerastume ikoniškesnio ir labiau lietuviškomis tradicijomis alsuojančio valgio nei juoda duona su varškės sūriu ir medumi. Nuo seno lietuvių skanaujama trijule taip pat vaišinami ir į mūsų šalį atvykstantys svečiai, tad šis legendinis skonis žinomas ir kur kas toliau nei apima Lietuvos teritorija. Visgi, kasmet juodos duonos su varškės sūriu ir medumi gardėsiui kyla vis didesnė rizika – pasaulyje nyksta medų nešančios bitės, perspėja „Lidl“.

Pasak bitininkystės ekspertų, prie spartaus bičių nykimo reikšmingai prisideda žydinčių pasėlių auginimui ir laukų tręšimui naudojami herbicidai, genetiškai modifikuotų organizmų paplitimas, taip pat klimato kaita ir net mobilieji telefonai. Jeigu pirmosios priežastys lemia tiesioginį ne tik pavienių bičių, bet ir viso avilio susilpnėjimą, tai mobiliųjų telefonų skleidžiamos bangos yra pagrindinė bičių elgesio pasikeitimų priežastis – „navigacinės“ bičių sistemos yra sutrikdomos taip, pažymi „Lidl“, kad skraiduolės paprasčiausiai neberanda kelio atgal į avilį.

Lietuvoje dar galime džiaugtis didelėmis bičių kolonijomis ir nemažomis bitininkų bendruomenės. Siekdama, kad prekybos tinklo pirkėjus pasiektų kuo tvaresni ir atsakingesni produktai, „Lidl Lietuva“ visų savo vaisių ir daržovių tiekėjų reikalauja, kad jie savo ūkiuose nenaudotų perteklinio kiekio pesticidų, trąšų ir kitų cheminių medžiagų. Tokiu būdu prekybos tinklo lankytojams siūlomas ne tik sveikesnis maistas, bet ir saugoma trapi vabzdžių biologinė įvairovė.

Dėl to valgydami kiekvieną natūralaus medaus šaukštą, juodos duonos su varškės sūriu ir medumi kąsnelį būtinai prisiminkite bites ir jų mums nešamą medų. Šiandien minėdami pasaulinę bičių dieną pasigaminkite vieną iš trijų – arba visus – „Lidl“ siūlomų šio naujai atgimusio užkandžio receptų, kuriam reikiamus ingredientus visuomet rasite artimiausioje prekybos tinklo parduotuvėje.

**Skrebučiai su rikotos sūriu, pomidorais ir aštriu medumi (8 užkandėlės)**

Jums reikės: 500 g vyšninių pomidorų, 240 g rikotos sūrio, 100 g medaus, 8 riekelių jūsų mėgstamos duonos, 1 kupino šaukšto čili pastos, 4 skiltelių česnako, alyvuogių aliejaus, druskos ir šviežių baziliko lapelių.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 200 °C laipsnių temperatūros, kepimo popieriumi išklotoje skardoje suberkite vyšninius pomidorus, česnako skilteles, kelias baziliko šakeles, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pabarstykite druska, pavoliokite, kad tolygiai pasidengtų. Kepkite orkaitėje apie 30-40 minučių arba iki tol, kol pomidorai pradės ruduoti, o jų odelė bus suplyšusi; leiskite atvėsti.

Tuomet į nedidelį prikaistuvį supilkite apie 2 šaukštus vandens, supilkite ir medų, sudėkite čili pastą. Maišydami ant silpnos ugnies leiskite medaus sirupui burbuliuoti, tuomet bent penkioms minutėms sustabdykite maišymą ir paskui nuimkite prikaistuvį nuo ugnies; leiskite pilnai atvėsti.

Duonos riekeles ištepkite alyvuogių aliejumi ir švelniai paskrudinkite, tuo metu nedideliame dubenėlyje sumaišykite rikotos sūrį, šiek tiek druskos ir porą šaukštų aliejaus. Rikotos mišinį tepkite ant duonos riekelių, tolygiai sudėliokite keptus pomidorus ir apšlakstykite aštriuoju medumi – nepamirškite užkandėlių papuošti šviežiais baziliko lapeliais. Skanaus!

**Skrebučiai su rikotos sūriu, citrinomis ir medumi (4 užkandėlės)**

Jums reikės: 4 riekelių mėgstamos duonos, 65 g rikotos sūrio, 1 arbatinio šaukštelio citrinos žievelės, gniužulo baziliko lapelių, 1 šaukšto medaus, šiek tiek alyvuogių aliejaus ir žiupsnelio druskos.

Gaminimo eiga: abi riekelių puses švelniai ištepkite alyvuogių aliejumi ir paskrudinkite. Tuo metu sumulkinkite bazilikų lapelius ir pasiruoškite tarkuotas citrinos žieveles. Ant riekelių tepkite rikotos sūrį, užbarstykite citrinos žievelių ir baziliko lapelių, užberkite druskos ir šiek tiek alyvuogių aliejaus. Užkandėles vainikuokite apšlakstydami jas medumi. Skanaus!

**Skrebučiai su rikotos sūrio, braškių vanile ir medumi (6 užkandėlės)**

Jums reikės: 250 g rikotos sūrio, 185 ml vandens, 250 g braškių, 6 riekelių mėgstamos duonos, 100 g cukraus, 2 šaukštų medaus, šiek tiek vanilės ekstrakto.

Gaminimo eiga: nedideliame dubenėlyje sumaišykite rikotos sūrį ir medų, uždenkite maistine plėvele ir įdėkite į šaldytuvą.

Tuomet nedideliame prikaistuvyje ant viryklės vandenyje ištirpinkite cukrų, įpilkite šlakelį vanilės ekstrakto, leiskite sirupui sutirštėti ir nukelkite nuo ugnies. Palaukite bent 20 min., kol sirupas atvės, tada į jį įmaišykite plonai supjaustytas braškes ir perkelkite į šaldytuvą.

Supjaustykite duoną riekelėmis ir lengvai paskrudinkite kiekvieną gabalėlį, skrudintas riekeles išdėliokite ant serviravimui skirtos lėkštės. Kiekvieną riekelę ištepkite rikotos sūrio ir medaus mišiniu, ant viršaus po lygiai paskirstykite sirupe mirkytas braškes. 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)