Vilnius, 2022 m. gegužės 24 d.

**Ne visos kruopų košės yra vienodos – kurių kruopų maistinė vertė yra pati didžiausia?**

**Daugelis mitybos specialistų įvairias grūdų košes įvardija kaip vieną žmogaus sveikatai naudingiausių ir sočiausių valgių. Visgi, neretai nutylima, kad košė košei nelygi ir skirtingos kruopos pasižymi gerokai besiskiriančiomis maistingumo savybėmis. Prekybos tinklas „Lidl“ pataria, kurias kruopų košes verta rinktis pusryčiams, o kurias verčiau palikti parduotuvėje ant lentynos.**

Norėdami dienos pradžią pasitikti pilni energijos, venkite pusryčiams valgyti kukurūzų ar manų kruopas. Valgant šias košes suvartojamos kalorijos yra itin greitai pasisavinamos mūsų organizmų, todėl vos po kelių valandų vėl jausite alkį ir ieškosite, kur padėjote užkandžius. Be to, manų kruopos yra išgaunamos valant kviečių grūdus, o būtent šio proceso metu dauguma naudingųjų medžiagų ir yra prarandamos. Mažesne maistine verte pasižymi ir ruginės košės.

Rečiau, bet ant lietuvių pusryčių stalo galime išvysti ir miežines bei perlinių kruopų košes. Nors šių dviejų košių išvaizda ir pavadinimai skiriasi, tai iš esmės yra vienas ir tas pats grūdelis – prieš apdorojimą ir po jo, pažymi „Lidl“. Visgi, nei viena, nei kita košė nesipuikuoja maistingiausiųjų sąrašo viršuje, kadangi jos yra sunkiai virškinamos, o jų paragavusieji neretai skundžiasi ir padidėjusiu mieguistumu, energijos praradimu.

Nepaisant to, kad ryžiai dažniau yra linksniuojami kaip garnyras prie pagrindinių pietų ar vakarienės patiekalų, ryžių košę galima valgyti ir vieną, negardinant jokiais kitais priedais. Tačiau atidžiai rinkitės tai, ką valgote – baltuosiuose ryžiuose yra kur kas mažiau maistingų medžiagų nei ruduosiuose.

Jeigu maistingiausios kruopų košės titulas būtų tarsi įnirtinga kova, viename ringo kampe stovėtų avižinė košė, kitame – grikiai. Tiek vienos, tiek ir kitos kruopos yra vertos užimti naudingiausiųjų vietą, tačiau lyginant su grikiais, teisingai paruošti avižas yra kiek sudėtingiau – pervirtos jos praranda dalį savo maistingųjų savybių, teigia „Lidl“.

Dėl šios priežasties įtraukti grikių kruopas į kasdienį savo mitybos racioną ragina ne tik prekybos tinklas, bet ir mitybos ekspertai. Grikių kruopose nėra alerginę reakciją galinčio sukelti baltymo glitimo, jie yra nekaloringi, grikiuose itin daug lengvai pasisavinamų baltymų, taip pat daug mineralų ir vitaminų.

Stengdamasis pirkėjus supažindinti su sveikesne mityba, prekybos tinklas „Lidl“ ragina tiek pusryčiams, tiek ir kitiems paros valgiams rinktis grikių kruopas – valgykite ne tik košės, bet išbandykite ir kitus lengvai paruošiamus grikių patiekalus.

**Datulių ir grikių granola su pekaninėmis karijomis (užteks 8 porcijoms)**

Jums reikės: 85 g grikių, 4 vnt. datulių, 100 g avižų dribsnių, 2 šaukštų pekaninių karijų, 2 šaukštų sultanų (galite naudoti ir įprastas razinas), 1 šaukšto lukštentų saulėgrąžų sėklų, 1 šaukšto lukštentų moliūgų sėklų, 1 šaukšto migdolų drožlių, 1 šaukštelio cinamono, 2 šaukštelių rapsų aliejaus.

Gaminimo eiga: grikius per naktį mirkykite šaltame vandenyje, kitą rytą nupilkite vandenį ir grilius nuskalaukite po tekančio vandens srove. Datules suberkite į gilesnę keptuvę, įpilkite apie 300 ml vandens, įberkite cinamono ir trinkite iki vientisos masės rankiniu trintuvu. Tuomet suberkite grilius ir leiskite masei užvirti, nuimkite nuo keptuvės dangtį ir virkite dar apie 5 minutes.

Kol grikiai verda, įkaitinkite orkaitę iki 150 °C laipsnių temperatūros (jeigu naudojate kepimo su ventiliatoriumi režimą, nustatykite žemesnę temperatūrą), pasiruoškite ir kepimo popieriumi išklokite dvi dideles kepimo skardas. Į grilių ir datulių masę suberkite avižinius dribsnius, supilkite aliejų ir gerai išmaišykite – griebkite masę šaukštu ir ant kepimo popieriaus išdėliokite mažus kauburėlius. Granolą kepkite apie 15 minučių, tuomet apverskite ir kepkite dar tiek pat laiko.

Sustengusią ir išsausėjusią datulių bei grikių granolą suberkite į dubenį bei sumaišykite su sėklomis, sultanomis ir per pusę perpjautomis pekaninėmis karijomis. Kai atvės, granolą patiekite su jogurtu, vaisiais ar pienu. Skanaus!

**Grybų ir grikių „daugiaryžis“ (4 porcijos)**

Jums reikės: 300 g grikių, 150 ml baltojo vyno, apie 800 ml vandens, 250 g pievagrybių, 200 g „Portobello“ pievagrybių (galite neskirstyti grybų į kelias rūšis ir rinktis vienus), 1 smulkiojo svogūno, 2 skiltelių česnako, 45 g sviesto, lauro lapelio.

Pagardui reikės: 200 g virtų burokėlių, 100 ml grietinės, 1 šaukštelio krienų, pusės citrinos (naudosime sultis), šiek tiek žalių krapų.

Gaminimo eiga: pirmiausia pasiruoškite „daugiaryžio“ pagardą – burokėlius sutarkuokite ir sumaišykite su kitais ingredientais, atidėkite. Gilioje keptuvėje ištirpinkite šaukštelį sviesto, suberkite smulkintą svogūną ir įberkite šiek tiek druskos, vis pamaišydami kepkite apie 8 minutes. Tuomet įmaišykite smulkintą česnaką ir lauro lapelį, po minutės suberkite grikius, šiek tiek paskrudinkite ir supilkite vyną.

Kai vyno kiekis keptuvėje sumažės, įpilkite dalį vandens ir maišykite, kol susigers, tada procesą pakartokite dar ir dar kartą – griliai turi būti dar tvirti, tačiau beveik išvirę; tai gali trukti apie 20 min.

Kitoje keptuvėje įkaitinkite likusį sviestą ir suberkite pjaustytus grybus, kepkite apie 5 minutes arba kol išgaruos visas skystis. Grybus suberkite į grikių mišinį, gerai išmaišykite ir pagardinkite prieskoniais pagal skonį. Patiekite „daugiaryžį“ dubenėliuose, ant viršaus uždėkite po šaukštą burokėlių pagardo, apibarstykite krapais. 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)