Vilnius, 2022 m. birželio 1 d.

**Vaikai ir grilio patiekalai: kas privers mažuosius susižavėti ant grotelių keptu maistu?**

**Pirmoji kalendorinės vasaros diena šiemet skirta ne tik paminėti tarptautinę vaikų gynimo dieną, bet ir ją paįvairinti ant grilio grotelių kepto maisto aromatais. Visgi, nemažai vaikų pasižymi itin išrankiu skoniu maistui ir skrudintų grilio patiekalų nevalgo. Ką daryti, kad entuziastinga kepimo ant grotelių šventė neapkarstų, o jos kaltininkai neliktų alkani, pasakoja prekybos tinklas „Lidl“ ir grilio sezono ambasadorius Vylius Blauzdavičius.**

Vaikai, šefo Vyliaus Blauzdavičiaus teigimu, nėra išrankūs. Priešingai, jie viską ragauja ir drąsiai atranda naujus maisto skonius, o vaikus išrankiais padaro tėvai, seneliai bei kiti aplinkiniai asmenys.

„Neretai artimieji savo veido išraiškomis ir emocijomis parodo, kad vienas ar kitas maisto produktas ar patiekalas jiems nepatinka, o vaikai šias emocijas labai greitai pastebi ir pritaiko sau – pradeda nevalgyti to, ko nevalgo ar nemėgsta kiti. Geriausia, jeigu suaugę skatins savo atžalas savarankiškai išbandyti įvairius maisto produktus ir tik tuomet nuspręsti, ar jie nori savo mitybą praturtinti naujais skoniais“, – pasakoja V. Blauzdavičius.

Dalindamas patarimus, garsus šefas dalijasi ir gyvenimiška istorija – visai neseniai jo dukra pasiskundė nemaloniu keptų trumų kvapu ir dėl to bijojo jų paragauti. V. Blauzdavičius ją paragino vis vien paragauti trumų ir tokiu būdu sužinoti, ar baimė yra reali. Nors keptų trumų skoniu dukra neliko sužavėta, bet tai ji sužinojo pati, pažymi šefas.

Norint, kad vaikai valgytų kuo įvairesnį maistą, reikia jiems suteikti laisvę rinktis ir išbandyti tuos skonius patiems. Sužavėti vaikus ant grilio keptu maistu galima įtraukiant mažuosius į maisto gamybos procesą, leidžiant jiems pjaustyti ant grotelių kepamas daržoves: paprikas, agurkus, pomidorus ir kt. Be to, reikia leisti patiems vaikams pasirinkti, ką, kada ir kaip jie nori išsikepti bei valgyti – šią taisyklę galima pritaikyti ir apsiperkant parduotuvėje bei „Lidl“ prekybos tinkle ieškant skaniausių „Grill&Fun“ gaminių.

„Savo pastangomis paruoštą maistą vaikai visuomet valgo mieliau nei bet kokį kitą. Pavyzdžiui, gamindami picas ar mėsainius leiskite vaikams pasirinkti, kiek jie nori dėti sūrio, kiek ir kokių daržovių ar padažo. Tokiu būdu suteiksite vaikui galimybę pačiam pasirinkti, suteikiama laisve jis be galo džiaugsis ir noriai valgys ruošiamus patiekalus, o tėveliai galės pamiršti visas frazes, kad *mano vaikas nevalgo viena ar kita*“, – tikina V. Blauzdavičius.

Šefas pažymi, kad vaikų susidomėjimą ant grotelių kepamais valgiais galima ir ruošiant kiek saldesnius patiekalus, ypač desertus. „Lidl“ pirkėjai yra raginami išbandyti ant grilio keptus vaisius: persikus, nektarinus, bananus, kriaušes ir net arbūzus. Pats V. Blauzdavičius mielai renkasi keptą ananasą, ant kurio vėliau užberia kelis zefyrus – pasak šefo, tai yra neįtikėtinai geras skonio variantas, kuriame atsiskleidžia ir ananaso rūgštelė, ir grilio dūmas, ir zefyrų saldumas.

Kad teorinius patarimus būtų galima pritaikyti ir praktiškai, prekybos tinklas „Lidl“ siūlo vaikų gynimo dienos proga kartu su savo atžalomis gaminti niekuo picoms ir mėsainiams nenusileidžiančius meksikietiškus krepšelius – jų receptą rasite šiek tiek žemiau. Meksikietiškų krepšelių paruošimui reikia daugybės skirtingų ingredientų, tačiau jų gausa suteikia laisvę keisti patiekalo komponentus priklausomai nuo vaiko valgymo įpročių – visus ingredientus galite rasti „Lidl“ parduotuvėse.

**Meksikietiški krepšeliai (4 porcijos)**

Jums reikės: 400 g lieso faršo (galite naudoti jautienos, kiaulienos, vištienos ar kalakutienos faršą arba tarpusavyje sumaišyti skirtingų tipų mėsas), pusė balto svogūno, 1 vidutinio dydžio paprikos (galite rinktis raudonąją, žaliąją ar geltonąją paprikas), 1 pakuotės kukurūzų traškučių, 100 g mocarelos sūrio, 200 g salotos lapelių (galite rinktis ir salotų žalumynų mišinius), vieno didelio pomidoro, poros šaukštų grietinės, gniužulo laiškinių svogūnų.

Meksikietiškam padažui reikės: 300 ml daržovių sultinio, 3 šaukštų alyvuogių aliejaus, 3 šaukštų miltų, 1 šaukšto aitriųjų paprikų (čili) miltelių, 1 šaukštelio kumino, pusės šaukštelio česnakų miltelių, žiupsnelio džiovinto raudonėlio, šiek tiek druskos ir cinamono (pastarojo naudoti nebūtina), 2 šaukštų pomidorų padažo, 1 šaukštelio acto. (vietoje meksikietiško padažo galite naudoti ir įprastą pomidorų padažą)

Paruošimo eiga: pirmiausia paruoškite meksikietišką padažą; vidutinio dydžio puode ant viryklės įkaitinkite aliejų ir suberkite miltus bei prieskonius, be perstojo maišykite padažo pagrindą ir leiskite mišinius patamsėti, apie 1 minutę. Tuomet į puodą supilkite pomidorų padažą ir pamažu supilkite sultinį – nuolat maišykite, kad neliktų jokių prieskonių bei miltų gumulėlių. Padidinkite viryklės temperatūrą ir leiskite padažui kunkuliuoti, po kelių minučių kaitrą sumažinkite, kad padažas sutirštėtų. Nuėmus puodą nuo viryklės, į padažą įmaišykite šaukštelį acto.

Ruošdami meksikietiškus krepšelius, pirmiausia įkaitinkite kepsninę, o priešais save ant lygaus paviršiaus ištieskite keturis tolygius aliuminio folijos lapus. Į keturias lygias dalis padalinkite ir į kiekvieno folijos lapo vidurį sudėkite faršą, tuomet mėsą apipilkite šaukštu meksikietiško padažo. Faršą galima pakeisti ir nemalta mėsa, kurią pirmiausia reikėtų šiek tiek pakepinti ant grotelių, o vėliau smulkiai supjaustyti – rinkitės „Lidl“ prekės ženklo „Grill&Fun“ gaminius.

Tada smulkiai supjaustykite svogūną bei pasirinktos spalvos papriką, užberkite daržoves ant padažu aplietos mėsos ir užbarstykite tarkuotu mocarelos sūriu. Suvyniokite folijos krepšelio kraštus centro link ir kepkite ant kepsninės grotelių apie 15 minučių.

Kol meksikietiški krepšeliai kepa, pasiruoškite dar keturis aliuminio folijos lapus bei suformuokite juos naudodami dubenėlį sriubai (sriubos dubenėlį apverskite ir folija apgaubkite jo dugną, kad įgautų apvalią formą, folijos kraštus užlenkite). Į folijos dubenėlius sudėkite kukurūzų traškučius ir ant viršaus uždėkite folijos krepšelyje keptą mėsą su daržovėmis ir sūriu. Ant viršaus užbarstykite smulkintų salotų, smulkiai pjaustyto pomidoro gabalėlių, uždėkite grietinės ir papuoškite smulkintais laiškiniais svogūnais. 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)