Vilnius, 2022 m. birželio 8 d.

**Humusas – Artimųjų Rytų virtuvės perlas: maistingumu lenkia daugelį kitų užkandžių**

**Tūkstančius metų Artimųjų Rytų kulinariniame žemėlapyje įsitvirtinęs humusas mažais žingsneliais užkariauja visą pasaulį. Lietuviams iš avinžirnių ruošiamas užtepas dar žinomas kaip neatsiejama augalinės mitybos raciono dalis. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia pirkėjus atrasti jiems labiausiai patinkantį humuso užtepėlių skonį ir savo mitybą praturtinti augalinės kilmės baltymais.**

Iš avinžirnių (angl. *chickpeas, garbanzo beans*) gaminamas humuso užtepas pasižymi riešutus primenančiu skoniu ir švelniai grūdėta tekstūra, kuri puikiai dera prie daugelio ingredientų ir patiekalų. Tačiau vienas aktualiausių humuso privalumų yra tai, jog šį užtepą nesunku pasigaminti patiems namuose.

Kulinarijos entuziastams prekybos tinklas „Lidl“ siūlo pasinaudoti humuso užtepo receptu, kurį galima rasti teksto apačioje. Be to, humusą patariama praturtinti burokėliais, ciberžole ar įvairiais kitais prieskoniais, kurie suteiks užtepėlei naujų skonių ir spalvų.

Žinoma, gaminti patinka ne kiekvienam, tačiau skanaujančių humusą rasime itin daug. Jie visų „Lidl“ parduotuvių nuolatiniame asortimente gali rasti net keturių skirtingų rūšių humuso užtepėlių – su aitriosiomis paprikomis, su česnakais, su alyvuogėmis arba su pomidorais. Jos išalkusių pirkėjų laukia atvėsintų prekių skyriuje.

Tradiciškai šis užtepas yra valgomas su pitos duonele, mirkant į jį daržoves, dažniausiai agurkų bei morkų lazdeles, brokolius. Neretai humusą galima sutikti ir užteptą ant sumuštinių arba naudoti įvairiuose kituose receptuose.

**Augalinė mityba – itin maistinga ir naudinga**

Tiesa, humusas pasižymi ne tik išskirtinėmis skonio savybėmis, bet ir unikaliu maistinių savybių deriniu. Užtepo pagrindas – konservuoti avinžirniai – praturtina juos valgančio žmogaus organizmą geležimi, skaidulomis, baltymais bei kaliu.

„Ankštiniai produktai ypač svarbūs augalinėje mityboje. Avinžirniai yra nepakartojamas baltymų ir kitų naudingų medžiagų šaltinis, todėl siekiantys mažinti mėsos vartojimą turėtų valgyti kuo daugiau ankštinių produktų. Iš avinžirnių gaminamas humusas – puikus ir skanus būdas tai padaryti“, – teigia Meda Šermukšnė, gyvūnų teisių organizacijos „Gyvi gali“ vadovė.

Minima gyvūnų teisių organizacija „Gyvi gali“ – naujasis prekybos tinklo „Lidl“ partneris augalinės mitybos klausimais. Kartu su šia organizacija „Lidl“ skatins pirkėjus išbandyti mažesnį poveikį klimatui ir aplinkos taršai turinčius augalinės mitybos produktus, ragins juos į savo mitybos racioną įtraukti daugiau šviežio, augalinio maisto bei dalinsis gardžiausiais receptais.

Apie avinžirnių užtepą kalbama ne tuščiai – šią savaitę visose „Lidl“ parduotuvėse visų rūšių humusui taikoma net 20 proc. nuolaida. Nuolaida taikoma ir sausiems avinžirniams, tačiau prieš gamindami humusą juos apvirkite arba per naktį palaikykite vandenyje.

**Humuso užtepas (6 porcijos)**

Jums reikės: 250 g konservuotų avinžirnių, 60 ml sezamų pastos „Tahini“, 2 šaukštų arba 30 ml alyvuogių aliejaus, 1 skiltelės česnako, 1 citrinos (naudosime sultis), 2-3 šaukštų arba 30-45 ml vandens, žiupsnelio kumino, druskos pagal skonį ir šiek tiek aitriųjų paprikų miltelių serviravimui.

Gaminimo eiga: į virtuvinį trintuvą supilkite išspaustas citrinos sultis ir sezamų pastą – maišykite apie 1 minutę, tuomet nubraukite maišytuvo indo šonus ir maišykite dar 30 sekundžių. Į mišinį supilkite alyvuogių aliejų, suberkite smulkintą česnaką, kuminą ir žiupsnelį druskos – vėl pakartokite maišymo procesą.

Atidarykite ir nusausinkite konservuotų avinžirnių skardinę, avinžirnius nuplaukite po tekančiu vandeniu – pusę jų suberkite į virtuvinį maišytuvą ir smulkinkite apie 1 minutę, tuomet nubraukite šonus, suberkite likusius avinžirnius ir maišykite iki vientisos masės.

Jeigu humusas per tirštas arba jame vis dar jaučiasi avinžirnių gumulėliai, į virtuvinį kombainą po truputį įpilkite 2-3 šaukštus vandens ir maišykite, kol konsistencija atitiks jūsų lūkesčius. Jeigu reikia, humusą praturtinkite dar vienu žiupsneliu druskos. Paruoštą užtepą patiekite su šlakeliu alyvuogių aliejaus ir šiek tiek aitriųjų paprikų miltelių. Užtepą laikykite sandariame inde šaldytuve, suvartokite per savaitę. Skanaus!

**Greitai paruošiama pica su humusu (6 gabalėliai)**

Jums reikės: vieno picos pagrindo (naudokite jau paruoštą picos pagrindą arba jį pakeiskite tortilijos pagrindu), 4 šaukštų humuso, žiupsnelio džiovinto raudonėlio, šiek tiek aitriųjų paprikų (čili) dribsnių, 60 g augalinio sūrio (galima ir nenaudoti), saujos saulėje džiovintų pomidorų, pusės puodelio alyvuogių, šaukšto alyvuogių aliejaus.

Gaminimo eiga: įkaitinkite orkaitę iki 200 °C laipsnių temperatūros, padėkite picos arba tortilijos pagrindą ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir pasiruoškite kitus picos ingredientus. Tuomet nedideliame dubenėlyje sumaišykite humusą, raudonėlį ir aitriųjų paprikų (čili) dribsnius – užtepą paskleiskite ant picos arba tortilijos pagrindo. Viršų pabarstykite augalinio sūrio gabalėliais bei smulkintais saulėje džiovintais pomidorais, per pusę perpjautomis alyvuogėmis. Picą kepkite apie 8-10 minučių (naudodami tortilijos pagrindą, kepkite dar mažiau), o prieš patiekdami aptepkite kraštus aliejumi. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Rasa Didjurgytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 670 13305

[rasa.didjurgyte@lidl.lt](mailto:rasa.didjurgyte@lidl.lt)