Vilnius, 2022 m. birželio 14 d.

**Tofu – augalinio maisto chameleonas: tobulas kepti, virti, troškinti, gaminti padažams ir net pyragams**

**Nors kiekvienas lietuvis be vargo atras dešimtis skirtingų būdų kaip paruošti bulves, joms iki universaliausio maisto produkto titulo dar toli. Augalinio maisto ir tūkstančio skonių chameleonu vadinamą sojų pupelių varškę – tofu – įprasta naudoti tiek troškiniuose ir sriubose, tiek pagardinti salotoms ir kepti pyragams. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia pirkėjus praplėsti savo skonio patirčių žemėlapį ir susipažinti su tofu iš arčiau.**

Po trumpu ir greitai įsimenamu tofu pavadinimu slepiasi augalinės mitybos entuziastams puikiai pažįstama sojų pupelių varškė. Tofu yra išgaunamas sutrinant vandenyje išmirkytas sojų pupeles iki pienui prilygstančios konsistencijos. Tada sojų pupelių skystis yra verdamas, vėliau nusunkiami ir pašalinami tirščiai, o pienas sumaišomas su varškę nuo išrūgų atskiriančia medžiaga, dažniausiai actu arba citrinos rūgštimi, pasakoja „Lidl“.

Sojų pupelių varškę įprasta naudoti įvairiuose patiekaluose: tofu gali būti verdamas, kepamas, troškinamas, marinuojamas ir net rūkomas, o išradingesni kulinarai šį ingredientą naudoja ir saldėsių – pyragų bei įvairių kremų – gamyboje. Tofu universalumas, pažymi prekybos tinklas, lemia tai, kad sojų pupelių varškė yra plačiai naudojama ir pakeičiant mėsą, žuvį bei pieno produktus, varškę ir sūrį.

Be to, dėl įspūdingo imlumo pridėtinėms skonių natoms, sojų pupelių varškė tampa ir vienu pagrindinių maisto komponentų padažų gamyboje ir ruošiant salotas, užkandžius; tofu puikiai dera su kitais ingredientais bei juos papildo. Įsitikinkite tuo rinkdamiesi „Lidl“ nuolatinio asortimento žvaigždes – „Vemondo“ prekės ženklo tofu su bazilikais, originalaus skonio, rūkytą arba marinuotą.

Šį augalinio maisto chameleoną vienu pagrindinių ingredientų savo šalių virtuvėse laiko Azijos šalių gyventojai, kurie, pasak mitybos ekspertų, būtent dėl šios priežasties gyvena ilgiau. Norite tikėkite, norite ne, tačiau nepaneigsite fakto, jog tofu yra nepamainomas augalinis geležies, kalcio bei magnio šaltinis, o sojų pupelėse yra itin daug baltymų.

**Tofu paruošimas – ką reikia žinoti?**

Sojų pupelių varškės paruošimo būdų yra ne vienas ir ne du, tačiau tam tikri tofu paruošimo žingsniai yra aktualūs bet kokiu atveju. Pavyzdžiui, netinkamai nusausintas tofu nepasižymės norimu skoniu ir bus labai vandeningas, todėl vos išėmę tofu gabalėlį iš pakuotės jį būtinai nusausinkite popieriniu rankšluosčiu arba apvyniokite ir apie 10 min. palaikykite šaldiklyje.

„Patiekalo skonį gali sugadinti ir netinkamai pasirinkta tofu tekstūra: kietąjį tofu rinkitės kepimui ar skrudinimui, pusiau kietas produktas tiks virimui ir troškinimui, o šilkinis – desertams, kremams ir padažams. Jeigu nesate tikri, ką gaminsite artimiausiu metu, šaldytuve visuomet turėkite skirtingų tekstūrų sojų pupelių varškės“, – pasakoja Meda Šermukšnė, gyvūnų teisių organizacijos „Gyvi gali“ vadovė.

Be to, pašnekovė pataria marinuojamą tofu supjaustyti nedideliais gabalėliais, kad geriau įsigertų marinatas – juo gali būti imbieras ar jo milteliai, česnakas, sojų padažas, rūkytos paprikos milteliai ir kiti žinomiausi prieskoniai. Norint mėgautis traškia tofu plutele, pašnekovės teigimu, reikėtų naudojamus prieskonius sumaišyti su aliejumi ir bulvių ar kitu krakmolu bei tofu kepti orkaitėje ar keptuvėje.

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.

Prekybos tinklas „Lidl“ kartu su partneriais kviečia pirkėjus išbandyti net du valgių receptus, kuriuose su augalinio maisto entuziazmu susitinka nepakartojamai viliojantys Azijos šalių virtuvių aromatai. Jau pirmadienį, birželio 13 d. į visas tinklo parduotuves sugrįžo gurmanų itin pamėgta teminė „Vitasia“ skonių savaitė – jos metu parduotuvių asortimentas pasipildys Tailando, Indijos, Kinijos ir Japonijos kulinariniam paveldui būdingais maisto produktais.

**„Žuvies“ kepsneliai (12 kepsnelių)**

Jums reikės: 360 g tofu, poros „Vitasia“ jūrų dumblių lapų (kepsneliai turės ryškesnį jūros dumblių skonį, jeigu naudosite du lapus), 120 g miltų (galite lygiomis dalimis naudoti kvietinius ir kukurūzų miltus), apie 150 ml šalto vandens, 2 šaukštelių kepimo miltelių, žiupsnio žuvies prieskonių, saulėgrąžų arba rapsų aliejaus kepimui, dantų krapštukų kepsneliams perverti ir sutvirtinti.

Gaminimo eiga: tofu gabalėlius supjaustykite į 12 vienodo dydžio stačiakampių, juos nusausinkite su popieriniu rankšluosčiu – spauskite tofu kelis kartus, kad pasišalintų visas skystis. Tuomet su kavos pupelių malūnėliu ar rankiniu trintuvu susmulkinkite jūros dumblių lapus; jeigu prietaisų neturite – lapus smulkiai suplėšykite arba supjaustykite. Tada kiekvieną tofu gabalėlį iš vienos pusės įspauskite į smulkintus jūros dumblių gabalėlius ir sudėkite vieną ant kito po 4-5 į bokštelį. Bokštelį perpjaukite išilgai ir atsargiai susmeikite dantų krapštukais.

Nedideliame dubenėlyje sumaišykite kepsneliams skrudinti reikalingą tešlą – suberkite miltus, prieskonius, kepimo miltelius ir palaipsniui supilkite vandenį; tešla turėtų būti tiršta, kad nenukristų nuo tofu kepsnelių. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir jame kepkite į tešlą panardintus tofu kepsnelius – abi kepsnelių puses kepkite po kelias minutes, kad švelniai paruduotų. Iškepusius kepsnelius galite nusausinti popieriniu rankšluosčiu. Skanaus!

**Tofu ir daržovių troškinys saldžiarūgščiame padaže (2 porcijos)**

Jums reikės: 180 g tofu (rinkitės kietąjį), 100 g brokolio, 1 svogūno, 2 pievagrybių, 1 nedidelės raudonosios paprikos (jeigu namuose turite didesnę papriką, naudokite tik pusę), 3 skiltelių česnako, 180 g ananaso (galite naudoti tiek šviežią, tiek konservuotą), druskos ir pipirų ar kitų norimų prieskonių, 1 žaliosios citrinos (nebūtina).

Padažui reikės: 2 šaukštų rudojo cukraus, 4 šaukštų vandens, 1 šaukšto pomidorų padažo, 1 šaukštelio obuolių acto, 1,5 šaukšto „Vitasia“ sojų padažo, žiupsnelio krakmolo (krakmolas naudojamas padažui sutirštinti, todėl mėgstant skystesnį padažą, krakmolo atsisakykite).

Gaminimo eiga: tofu supjaustykite kubeliais ir apkepkite aliejuje, kai apskrus – sumaišykite tofu gabalėlius su druska, pipirais ar kitais prieskoniais. Visas daržoves gerai nuplaukite ir supjaustykite kuo smulkesniais gabalėliais bei taip pat apkepkite aliejuje (kepkite atskirai nuo tofu).

Kol daržovės kepa, nedideliame dubenėlyje tarpusavyje sumaišykite patiekalo padažui reikiamus ingredientus bei supilkite padažą ant keptų daržovių. Tuomet į keptuvę sudėkite ir tofu – kepkite dar šiek tiek, kol padažas sutirštės. Sudėkite troškinį į dubenėlius ir prieš serviruojant apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis, ant patiekalo viršaus galite užberti ir šiek tiek sezamo sėklų. Patiekite su virtais ryžiais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Rasa Didjurgytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 670 13305

rasa.didjurgyte@lidl.lt