Vilnius, 2022 m. birželio 17 d.

**Nepritrūkite energijos Joninių naktį: neužmigti padės ir iš už Atlanto atkeliavusios grilio legendos**

**Ne vienam vasarotojui prailgsta ir siautulingai trumpa Joninių naktis – kuo arčiau saulėtekis, tuo sunkiau išvaikyti aplink besisukančias miego laumes. Nors užkandžiavimas padeda suvaldyti visa apimantį tingulį, paparčio žiedo paieškoms reikalingos energijos suteikia ne visi maisto produktai. Kas padės neužmigti, pasakoja ypatingą maisto prekių asortimentą Joninių savaitgaliui paruošęs prekybos tinklas „Lidl“.**

Manoma, kad visą naktį nesudėti akių padeda dideliu cukraus kiekiu pasižymintys produktai, pavyzdžiui, įvairūs desertai bei saldėsiai. Jeigu išgėrę gurkšnį energinio gėrimo ar suvalgę gabalėlį torto jaučiamės tikrai žvalesni, toks energijos suteikiantis sprendimas nėra ilgalaikis, o suvartoto cukraus „bomba“ nuo nuovargio gelbsti tik labai trumpą laiką. Turbūt pastebėjote ir jūs, kad bet kokie saldėsiai suteikia sotumo jausmą vos kelioms valandoms – po jų vėl pajaučiate alkį ir sugrįžtantį miegą.

Daugelį mūsų organizme vykstančių reakcijų vis dar supa paslaptingas rūkas, tačiau mokslininkams pavyko išsiaiškinti, kaip kovoti su cukraus suvartojimo sukeliamu nuovargiu. Pasak jų, tingulio efektą aukštyn kojomis apverčia ir visus miegus išvaiko suvartojami baltymai.

Jeigu į Joninių nakties maisto meniu įtrauksite ir saldėsius, ir dideliu baltymų kiekiu pasižyminčius valgius, ne tik būsite žvalūs, bet ir be jokio vargo galėsite pasitikti kylančią saulę, pabrėžia „Lidl“. Prekybos tinkle galėsite greitai, patogiai ir skaniai pasiruošti artėjančiam Joninių savaitgaliui – rinkitės jau nuo birželio 20 d. į parduotuves atkeliaujančias amerikietiško „MCENNEDY“ prekės ženklo asortimento prekes, tarp kurių ir saldžiausi gardumynai, ir tradiciniai, ant laužo ruošiami mėsos patiekalai.

**Per Jonines taip saldu – dar niekada nebuvo**

Amerikiečiai yra viena daugiausiai cukraus suvartojančių tautų pasaulyje, todėl patarimų, kaip ruošti vasariškai šventei pritinkančius saldėsius, reikia ieškoti būtent amerikietiškos kulinarijos lobynuose, pavyzdžiui, lietuviškoje Joninių šventėje nesunkiai pritaikysite spurgas, įvairius pyragėlius bei ledus. Jeigu bijote, kad pastarieji ištirps, o dėl laužo kaitros nuo spurgų nuvarvės glaistas, rinkitės saldėsius, kuriems laužas yra pats didžiausias pagalbininkas.

Zefyriniai desertai, dar žinomi „S‘mores“ vardu, gaminami ant ilgo medinio ar metalinio iešmelio užmaunant norimo dydžio zefyrą bei kaitinant jį ant laužo. Zefyriukui švelniai apskrudus, jis yra suspaudžiamas tarp dviejų krekerių tipo sausainių gabalėlių, ant vieno kurių kartu uždedama ir nedidelė šokolado plytelė, pasakoja „Lidl“. Būkite atsargūs ir neapsideginkite gomurio, tačiau garantuojame, jog iškart paragavę pajusite užtikrintą saldžios energijos pliūpsnį.

**Mėsos valgiai – nepamainomas Joninių elementas**

Kad sukauptos energijos atsargos neišblėstų, ant laužo ruoštų saldėsių derinį praturtinkite ir vienu geriausių baltymų šaltinių – mėsa. Amerikiečiai visame pasaulyje žinomi kaip mėsos ruošimo ant grilio žinovai ir tikri BBQ meistrai, todėl jų pamėgti skoniai praturtins ir tradicinį lietuviškų Joninių stalą.

Vos per kelias minutes paruošiami amerikietiški dešrainiai yra tikra vasaros grilio vakarėlių žvaigždė, tačiau jų skonis įprastas tikrai ne visiems lietuviams. Joninių proga atraskite šį tą naujo bei išbandykite dešrainius su įvairiausiais pagardais bei skirtingų rūšių dešrelėmis, pavyzdžiui, rinkitės [„Grill&Fun“](https://www.lidl.lt/kampanijos/grilis#Grilio%20asortimentas) kepamąsias kiaulienos dešreles su paprikomis arba kario prieskoniais, jas gardinkite tradiciniais garstyčių, pomidorų padažo, agurkėlių ir svogūnų padažais. Be to, dešrainius patogu valgyti stovint, o jų ingredientų įvairovė leis nesunkiai išpildyti kiekvieno Jono ar Janinos skonio poreikius.

Jeigu baltymų vis vien per mažai, Joninių laužo kaitroje ruoškite ir mėsainius. Amerikiečiai juos ruošia su maltos mėsos paplotėliais bei plėšyta mėsa – jos rasite ir išskirtine maisto kultūra alsuojančiame „MCENNEDY“ prekės ženklo asortimente. Pasiilgusiems traškumo prekybos tinklas „Lidl“ siūlo rinktis mėsainius su skrudintos vištienos gabalėliais, šviežiomis daržovėmis ar ant grilio pakepintais svogūnais, svogūnų žiedais.

Iš anapus Atlanto į tinklo parduotuvių lentynas atkeliauja birželio 20 d. virtos rūkytos kiaulienos dešrelės, amerikietiško stiliaus picos, skrudinti svogūnai, kukurūzų ir bulvių užkandžiai, spragėsiai, saldūs sūrio tortai, spurgos, keksiukai, žemės riešutų skonio ledai ir daug kitų maisto produktų. Tarp jų ir viena naujiena – vaikams itin patiksiantis kramtomosios gumos aparatas. Su pilnu teminės „MCENNEDY“ skonių savaitės asortimentu galite susipažinti [internete](https://www.lidl.lt/c/paskanauk-pasaulio-su-mcennedy/c568/).

**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)