Vilnius, 2022 m. birželio 21 d.

**Grilis – ne tik mėsai: kaip teisingai skrudinti daržoves, vaisius, tofu ir augalinius paplotėlius?**

**Lietuvių skonio receptoriams puikiai pažįstama visa gausybė ant grilio ruoštų mėsos patiekalų, tačiau populiarėjant augalinei mitybai, sparčiu tempu kinta ir tėvynainių požiūris į grilio valgių asortimentą. Nenustebkite iš jų lūpų išgirdę, jog grilinti galima viską! Skrudinimui ant grilio tinkamų augalinės mitybos produktų pasirinkimas itin platus – ar žinote, kaip mažinti mėsos suvartojimą neatsisveikinant su jos skoniu?**

Skatindamas pirkėjus išbandyti mažesnį poveikį aplinkos taršai turinčius augalinės mitybos produktus, prekybos tinklas „Lidl“ bendradarbiauja su gyvūnų teisių organizacija „Gyvi gali“. Kartu su naujaisiais partneriais „Lidl“ ragina pirkėjus į savo mitybos racioną įtraukti daugiau šviežio, augalinio maisto bei šįkart dalijasi gardžiausiais augalinio grilio patarimais.

**Ant grilio – daržovių ir vaisių fiesta**

Pasak „Lidl“, ant įkaitusių grilio grotelių šią vasarą spirgės ne tik jautienos kepsniai ar marinuoti šašlykai, bet ir augalinės kilmės produktai. Nuo ką tik iš daržo lysvės išrautų ridikėlių ar čia pat sode nuskintų kriaušių, iki egzotiškojo arbūzo ar saldžiausių nektarinų – juos visus valgykite ne tik kaip garnyrą, bet ir kaip pagrindinį patiekalą.

Puikiu skoniu pasižymės grilio kaitroje ruošti baklažanai, svogūnai, pomidorai, kukurūzai, taip pat česnakai, romaninės salotos ar net švieži žirneliai ankštyse, įvairūs grybai. Kepimo ant grilio metu suminkštėja net ir traškiosios paprikos, smidrai, tačiau organizacijos „Gyvi gali“ vadovė Meda Šermukšnė pažymi, kad ne visas daržoves galima kepti vienodai.

„Dviejų vienodų daržovių nėra, todėl visas stambesnes daržoves prieš kepimą patariama supjaustyti. Pavyzdžiui, cukinijas ir baklažanus pjaustykite griežinėliais arba riekėmis, svogūnus ar burokus dalinkite į ketvirčius, salotas – pusiau išilgai. Atkreipkite dėmesį ir į daržovių tekstūrą bei jų santykį su kepsninės kaitra: minkštas daržoves kepkite trumpiau, tačiau aukštesnėje temperatūroje, kietas – atvirkščiai“, – įžvalgomis dalijasi M. Šermukšnė.

Vienu didžiausių grilio sezono favoritų pašnekovė įvardija sezoninius kaulavaisius, kurie karamelizuojasi ir apskrunda vos per kelias minutes. Persikus bei nektarinus, kietesnes kriaušes perpjaukite pusiau, ananasus pjaustykite griežinėliais, arbūzus – patogiais laikyti rankoje trikampiais su žievele. Visus vaisius tepkite aliejumi bei apibarstykite cukrumi ir tuomet dėkite kepti kelioms minutėms iš abiejų pusių, pasakoja „Lidl“. Bananus kepkite su žievelėmis ir nors tokiu būdu jie keps ilgiau, galėsite mėgautis puikiu desertu.

Nuolatiniame prekybos tinklo asortimente gausu pirkėjams puikiai pažįstamų tiek Lietuvoje, tiek egzotiškuose kraštuose užaugintų šviežių vaisių ir daržovių. Visiems jiems taikomi net už įstatymų reikalavimus griežtesni saugos kriterijai. „Lidl“ ne tik riboja didelę riziką žmonėms ir ištisoms ekosistemoms keliančių pesticidų kiekius, bet ir draudžia tam tikrų cheminių medžiagų naudojimą „Lidl“ tiekiamiems vaisiams ir daržovėms. Šie reikalavimai nuolatos yra peržiūrimi – šiais metais strateginis veikliųjų medžiagų sąrašas buvo dar labiau sugriežtintas.

**Tofu ir augaliniai kepsneliai – meistriškai atkartotas skonis**

Kasmet dėl įvairių maisto pramonės procesų į atmosferą išmetami milžiniški kiekiai šiltnamio efektą sukeliančių dujų (ŠESD) ir atitinkamai spartinama klimato kaita. Pavyzdžiui, vienam kilogramui jautienos pagaminti į aplinką yra išskiriama net apie 60 kg ŠESD, o augalinės kilmės produktai yra gerokai palankesni klimatui.

Nenorintiems atsisveikinti su mėsos skoniu, tačiau siekiantiems prisidėti sprendžiant opias ekologines problemas, tobulu pasirinkimu tampa sojų pupelių varškė – tofu, pabrėžia „Lidl“. Ant grilio grotelių paskrudinti tofu gabalėliai savo tekstūra niekuo nenusileidžia legendiniams šašlykams ar keptam sūriui bei yra labai universalūs skonio atžvilgiu – išbandykite žemiau aprašytą tofu, cukinijų ir braškių trio receptą.

Kaip pasakoja organizacijos „Gyvi gali“ vadovė M. Šermukšnė, mėsos nevalgančiųjų alkį grilio švenčių metu nuslopins ir augaliniai kepsneliai, kurie naudojami ruošiant augalinius suvožtinius. Nors mėsainiais jų negalima pavadinti, nuolatiniame „Lidl“ asortimente esančių „Vemondo“ prekės ženklo daržovių paplotėlių skonis turtingas – kiekvienas kąsnis iš tiesų primena valgomą mėsainį.

Įsigytų daržovių paplotėlių specialiai ruošti nereikia: išėmus iš pakuotės juos galima dėti tiesiai ant grilio grotelių, o iškepus – suvožti tarp dviejų bandelės pusių. Taip pat nepamirškite užpilti mėgstamo padažo, traškumo šiam netikram „mėsainiui“ suteikite pasitelkdami šviežias daržoves, o švelnumo – tarpusavyje derindami keptų daržovių skonius.

**Ant laužo keptas tofu su cukinijomis ir braškėmis (2 porcijos)**

Recepto autorė – prie „Gyvi gali“ kampanijos „Nori gali“ prisijungusi savanorė Eglė M.

Jums reikės: 180 g „Vemondo“ prekės ženklo originalaus skonio tofu, 4 didelių braškių, 1 vidutinio dydžio cukinijos, 4 šaukštų sojų padažo, 4 šaukštų aliejaus, 1 šaukštelio skrudintų sezamų aliejaus, 1 žaliosios citrinos (naudosite sultis), 2 šaukštelių agavų sirupo, 1 skiltelės česnako, 1 šaukštelio džiovinto raudonėlio, jeigu norisi, aitriųjų paprikų (čili) dribsnių.

Gaminimo eiga: pirmiausiai pasigaminkite sojų pupelių varškės – tofu – marinatą. Į nedidelį dubenėlį supilkite aliejų, sojų padažą, skrudintų sezamų aliejų bei agavų sirupą, taip pat išspauskite vienos žaliosios citrinos sultis ir, jeigu naudojate, suberkite aitriųjų paprikų dribsnius; jeigu marinato skonis per stiprus, įpilkite kelis lašelius vandens, jei norisi, įdėkite daugiau norimų ingredientų. Jei skubate, „Lidl“ parduotuvėse galite įsigyti jau išmarinuoto tofu.

Tofu gabalėlį nusausinkite ir perpjaukite išilgai per pusę, panardinkite į dubenėlyje paruoštą marinatą; jeigu marinato per mažai ir tofu lieka neapsemtas, gabalėlį retkarčiais apverskite ir marinuokite nuo 4 iki 12 valandų. Tuomet tofu gabalėlį dėkite ant įkaitintų grilio grotelių ir kepkite iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus, apie 10 minučių. Kol tofu kepa, cukiniją supjaustykite griežinėliais, o braškes perpjaukite išilgai – gabalėlius merkite į marinatą ir dėkite kepti ant grotelių. Cukiniją kepkite tol, kol suminkštės, o braškes šiek tiek pakaitinkite, stenkitės jų nesuspausti. Iškepusius valgius patiekite vienoje lėkštėje. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Rasa Didjurgytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 670 13305

rasa.didjurgyte@lidl.lt