Vilnius, 2022 m. liepos 5 d.

**Užkandžiaukite skaniai ir sveikai: kodėl verta rinktis riešutus ir džiovintus vaisius bei kaip pasigaminti iš jų ledų?**

**Būtų sudėtinga rasti žmogų, kuris nemėgsta užkandžiauti, tačiau dar sudėtingesne užduotimi tampa bandymas gausiame užkandžių asortimente rasti tai, kas ne tik skanu, bet ir sveika. Prekybos tinklas „Lidl“ bei naujieji tinklo partneriai augalinės mitybos klausimais organizacija „Gyvi gali“ atskuba į pagalbą ir pirkėjams rekomenduoja į savo mitybos racioną įtraukti įvairius riešutus bei džiovintus vaisius – jie yra būtini visavertei mitybai.**

„Stengiamės pirkėjus informuoti apie sveikatai ir aplinkai palankesnę mitybą. Augaliniai produktai palieka mažesnį šiltnamio dujų pėdsaką ir apskritai yra siejami su mažesne aplinkos tarša produktų auginimo, gamybos metu, lyginant su gyvūniniais“, – pasakoja „Lidl Lietuva“ socialinės atsakomybės konsultantė Rasa Didjurgytė.

Skatindamas pirkėjus į savo mitybos racioną įtraukti daugiau sveiko augalinio maisto, prekybos tinklas „Lidl“ bendradarbiauja su gyvūnų teisių organizacija „Gyvi gali“. Kartu su naujaisiais partneriais šįkart „Lidl“ dalijasi svarbiausiais riešutų ir džiovintų vaisių faktais bei kviečia į šiuos produktus pažvelgti iš naujos perspektyvos.

**Praturtinti sveikatą – paprasčiau ir būti negali**

Pasak „Lidl“ atstovės, riešutai yra neatsiejama visavertės mitybos dalis. Juos galima valgyti ne tik kaip užkandį, bet ir naudoti kaip pagrindą ruošiant įvairius augalinės mitybos valgius. Riešutuose yra daug skaidulinių medžiagų, sveikųjų riebalų bei augalinės kilmės baltymų, riešutai neretai vadinami ir tikru vitaminų bei naudingųjų medžiagų šaltiniu.

Pavyzdžiui, migdoluose ir lazdyno riešutuose gausu vitamino E, magnio, anakardžiuose – vitamino K, braziliškuose riešutuose (bertoletijose) – seleno, viena graikinių riešutų porcija savyje slepia maždaug pusę rekomenduojamos per parą suvartoti mangano normos. Tam tikros riešutų rūšys pasižymi ir B grupės vitaminų gausa: kramsnodami pistacijas praturtinsite organizmą vitaminais B1 (tiaminu) ir B6 (piridoksinu), o vos viena žemės riešutų porcija per dieną leis jums pamiršti rūpesčius dėl vitaminų B3 (niacino) ir B9 (folio rūgšties) atsargų.

Savo nauda sklandžiam žmogaus organizmo veikimui riešutams nenusileidžia ir džiovinti vaisiai – jie yra koncentruotas skaidulinių medžiagų, antioksidantų ir mineralų šaltinis. Tai reiškia, kad tame pačiame džiovintų vaisių kiekyje (gramais), lyginant su šviežiais vaisiais, yra daugiau ne tik naudingųjų medžiagų ir vitaminų, bet ir cukraus, kalorijų – dėl to džiovintus vaisius reikia vartoti kiek atsargiau, mažesniais kiekiais.

Nepaisant skirtingų skonio ir naudingumo savybių, vertingiausiais džiovintais vaisiais galima laikyti slyvas, kurios gerina širdies veiklą bei užtikrina virškinamojo trakto sklandumą. Ne mažiau naudingos yra ir razinos, kurios padeda sureguliuoti padidėjusį kraujo spaudimą, cholesterolį mažinantys džiovinti abrikosai, džiovintos figos, naudingos turint odos problemų, o datules patariama valgyti sergant diabetu

**Riešutai ir džiovinti vaisiai – augalinės mitybos pagrindas**

Jeigu riešutai yra valgomi vieni, kaip užkandis, juos geriausia rinktis natūralius, nekepintus, nesūdytus, vardija Meda Šermukšnė, gyvūnų teisių organizacijos „Gyvi gali“ vadovė. Tačiau augalinėje mityboje riešutams ir džiovintiems vaisiams yra numatytas kur kas svarbesnis vaidmuo.

„Augalinėje mityboje riešutai yra vienas esminių baltymų ir riebalų šaltinių, kuriuos gyvūninės kilmės produktų neatsisakantys vartotojai gauna valgydami mėsą ar vartodami įvairius pieno produktus. Riešutai yra sveikesnė ir aplinkai draugiškesnė minėtų produktų alternatyva: iš riešutų gaminami įvairūs padažai, užtepėlės, ledai, taip pat ir nuo augalinės mitybos neatskiriami pieno gėrimai“, – pasakoja M. Šermukšnė.

Kad žmonės drąsiau imtųsi vartoti riešutus ir džiovintus vaisius ne tik kaip užkandį, bet ir kaip kitų maisto produktų pakaitalą, pašnekovė siūlo jiems pasigaminti net du augalinės kilmės riešutų valgius. Kreminis anakardžių padažas puikiai tiks prie makaronų, picos bei kitų itališko stiliaus patiekalų, juo taip pat galima gardinti sumuštinius ar vieno kąsnio užkandėles, o mėtiniai ledai su šokolado gabaliukais puikiai tiks atsigaivinti ir pabėgti nuo karšto oro.

Įsigyti iš riešutų gaminamo augalinio pieno – „Vemondo“ prekės ženklo migdolų gėrimo – galima ir „Lidl“ parduotuvėse: pirkėjams nuolatiniame asortimente siūlomas maloniai kremiškas, mažai kalorijų turintis gyvūninės kilmės pieno pakaitalas, tinkantis ir laktozės netoleruojantiems žmonėms. Migdolų gėrimas – tai aukštos kokybės ekologiškas ir sertifikuotas produktas, kuriam pagaminti naudojamas didesnis migdolų kiekis lyginant su kitų gamintojų augaliniais gėrimais, pažymi organizacijos atstovė. Prekybos tinklo lentynose kasdien galima rasti ir įvairių kitų augalinių gėrimų: sojos, ryžių, avižų bei ryžių-kokosų.

Be to, visose „Lidl“ prekybos tinklo parduotuvėse yra platus pasirinkimas „Alesto“ prekės ženklo riešutų, džiovintų vaisių ir sėklų. Jiems taikomi net už įstatymų reikalavimus griežtesni kriterijai dėl pesticidų ir kitų veikliųjų medžiagų naudojimo. „Lidl“ ne tik riboja didelę riziką žmonėms ir ištisoms ekosistemoms keliančių pesticidų kiekius, bet ir draudžia tam tikrų cheminių medžiagų naudojimą „Lidl“ tiekiamiems riešutams, džiovintiems vaisiams, sėkloms. Šie reikalavimai nuolatos yra peržiūrimi – įmonės atstovė pabrėžia, kad šiemet strateginis veikliųjų medžiagų sąrašas buvo dar labiau sugriežtintas.

**Kreminis anakardžių padažas**

Recepto autorė – prie „Gyvi gali“ kampanijos „Nori gali“ prisijungusi savanorė @plantasticka.

Jums reikės: 65 g anakardžių, 250 ml vandens, 1 šaukštelio kvietinių miltų (galite naudoti ir kitų grūdų miltus), pusės šaukštelio česnakų miltelių, 1 šaukštelio citrinos sulčių, 2 šaukštelių alyvuogių aliejaus, 2,5 šaukštų maistinių mielių, ketvirčio šaukštelio svogūnų granulių ar miltelių, šviežių baziliko lapelių (galite naudoti ir šaldytus ar džiovintus bazilikų lapelius), žiupsnelio druskos.

Gaminimo eiga: anakardžių riešutus išmirkykite karštame vandenyje bent 15 minučių, tuomet juos suberkite į virtuvinį trintuvą kartu su visais kitais ingredientais – malkite, kol masės tekstūra taps kreminė. Gautą masę šaukštu perdėkite į nedidelį prikaistuvį ir virkite apie 4-6 minutes ant vidutinės kaitros viryklės. Palaukite, kol masė sutirštės, vėliau ją atvėsinkite. Šį padažą galite valgyti ir šiltą ar drąsiai maišyti su makaronais, tepti ant picos pagrindo, gardinti juo užkandžius. Skanaus!

**Mėtiniai ledai su šokolado gabaliukais**

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

Jums reikės: 200 g anakardžių, 400 ml riebaus kokosų pieno, 65 ml klevų arba agavos sirupo, 6 šaukštų šviežių mėtos lapelių (galite naudoti ir pipirmėtės lapelius arba pipirmėčių ekstraktą), pusės šaukštelio vanilės pastos (galite naudoti ekstraktą), 100 g juodojo šokolado, šiek tiek druskos.

Gaminimo eiga: anakardžių riešutus per naktį išmirkykite vandenyje, kitą rytą suberkite juos į virtuvinį trintuvą, supilkite ir kokosų pieną, klevų arba agavos sirupą, suberkite smulkintus šviežius mėtos ar pipirmėtės lapelius, sudėkite vanilės pastą ir įberkite žiupsnelį druskos – viską sutrinkite iki vientisos tekstūros. Juodąjį šokoladą sutrupinkite mažais gabalėliais ir atsargiai įmaišykite į ledų masę, stenkitės šokoladą paskirstyti kuo tolygiau. Ledų masę supilkite į šaldymui skirtą indą ir dėkite į šaldiklį, kol sušals. Prieš valgydami leiskite ledams truputį atšilti. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt