Vilnius, 2022 m. liepos 12 d.

**Dėmesys ir sau, ir aplinkai: išbandykite šviežiais vaisiais ir daržovėmis paremtą sezoninę mitybą**

**Lietuviška vasara – bene vienintelis metų laikotarpis, kuomet savo pirkinių krepšelį galime pripildyti gardžiais vietiniais vaisiais ir daržovėmis. Būtent šie produktai yra ne tik mūsų sveikatą saugančios, bet ir aplinką tausojančios sezoninės mitybos pagrindas. Kodėl vasarą reikėtų rinktis Lietuvoje užaugintas gamtos gėrybes pasakoja prekybos tinklo „Lidl“ atstovai, kviečiantys šiltojo sezono metu atrasti šviežiausių vaisių bei daržovių skonius.**

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, žmogus kiekvieną dieną turėtų suvartoti bent 400 g vaisių ar daržovių. Kitu atveju, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas gali lemti įvairias skrandžio, žarnyno, širdies ar kraujagyslių ligas, rodo PSO tyrimai.

Suprantama, kad norint iš vaisių ir daržovių gauti daugiausia naudos, vartoti reikėtų kuo kokybiškesnius produktus. Vienas iš geriausių būdų tai padaryti – vadovautis sezoninės mitybos principais, didžiausią dėmesį skiriant šviežiausiems vietiniams produktams.

Sezono metu užauginti vaisiai ir daržovės pasižymi ne tik didesne maistine verte, bet ir sodresniu ir turtingesniu skoniu, labiau išraiškingu kvapu. Lietuvoje pagrindinio sezono – vasaros – metu galima rasti bene daugiausia gamtos gėrybių – sultingų pomidorų, kvapnių agurkų, traškių salierų ar salotų bei kt.

Svarbu ir tai, kad pirkdami sezono metu užaugintą vietinę produkciją, prisidedate ir prie šalies ekonomikos skatinimo bei remiate Lietuvos ūkininkus bei tiekėjus.

**Indėlis į žalesnę ateitį**

Tiesa, sezoninė mityba ne tik užtikrina, kad produktai bus skanūs ir švieži – įsigydami tokius produktus saugote ir mūsų planetą, nes maistas, į jūsų virtuvę atkeliavęs iš tolimų kraštų, daro daug didesnį neigiamą poveikį aplinkai.

Jo gabenimui, šaldymui ir laikymui yra sunaudojama gerokai daugiau energijos bei kuro, todėl į aplinką patenka ženkliai didesnis šiltnamio efektą sukeliančių dujų kiekis. Be to, norint išlaikyti šį maistą šviežią, neretai sunaudojama ir daugiau pakuočių ar cheminių medžiagų, saugančių produktus nuo gedimo.

Be to, sezoninis daržovių bei vaisių auginimas ir vartojimas suteikia galimybę gamtai cikliškai naudoti savo išteklius. Taip, kaip tai vyktų be žmogaus įsikišimo.

**Asortimente – platus sezoninių produktų spektras**

Siekiant paskatinti šalies gyventojus į savo mitybos racioną įtraukti vis daugiau augalinės mitybos produktų, paliekančių mažesnį pėdsaką aplinkoje, prekybos tinklas „Lidl“ bendradarbiauja su gyvūnų teisių organizacija „Gyvi gali“. Drauge su partneriais „Lidl“ skatina savo parduotuvių lankytojus rinktis šviežią, augalinį maistą, užaugintą vietinių ūkininkų.

„Nuolat stengiamės praturtinti savo asortimentą gausiu sezoninių vaisių ir daržovių pasirinkimu. Tai – ne tik gardus, sveikas ir organizmui naudingas mūsų valgiaraščio elementas, bet ir galimybė kiekvienam „Lidl“ pirkėjui mažinti savo šiltnamio dujų pėdsaką. Todėl tikimės, kad šią vasarą prekybos tinklo klientai rinksis šviežiausius, Lietuvoje užaugintus vaisius ir daržoves“, – sako „Lidl Lietuva“ socialinės atsakomybės konsultantė Rasa Didjurgytė.

Jau dabar „Lidl“ parduotuvių lankytojai gali savo namų spinteles ir šaldytuvą pripildyti ryškiomis Lietuvoje užaugintomis daržovėmis – salierais, agurkais, taip pat šviežiomis bulvėmis, lapiniais bei įprastais kopūstais, kelių rūšių salotomis bei pomidorais. Be to, nuo liepos 14 d. prekybos tinklo asortimente atsiras lietuviškų cukinijų, liepos pabaigoje – vietinių morkų ir svogūnų, o rugpjūčio pradžioje – lietuviškų šilauogių.

**Kokybė – pagrindinis prioritetas**

Kalbėdama apie „Lidl Lietuva“ rodomą dėmesį vaisių ir daržovių kokybei, R. Didjurgytė akcentuoja, jog ja prekybos tinklas rūpinasi ypatingai.

„Suprantame, kad vaisiai ir daržovės kasdien atsiranda ant didžiosios dalies mūsų klientų stalo, todėl jų kokybei skiriame didžiulį prioritetą. Pavyzdžiui, visų vaisių ir daržovių tiekėjų, reguliariai tiekiančių produkciją mūsų tinklui, reikalaujame taikyti gerąją žemės ūkio praktiką pagal GlobalG.A.P. kriterijus ir turėti atitinkamą sertifikatą, įrodantį, kad ūkyje yra tinkamai laikomasi saugos, kokybės, aplinkos tausojimo ir įvairių kitų reikalavimų“, – sako „Lidl Lietuva“ socialinės atsakomybės konsultantė.

Be to, prekybos tinklas puoselėdamas vaisių ir daržovių saugą bei tausodamas biologinę įvairovę taiko kur kas griežtesnius reikalavimus nei numatyta ES teisės aktuose. Papildomai reikalaujama, kad šiuose produktuose būtų ne daugiau kaip 5 pesticidų ar kitų cheminių medžiagų likučiai, o nustatytas jų kiekis neviršytų trečdalio leistinos normos, numatytos pagal ES reikalavimus. Be to, prekybos tinklo tiekėjams yra draudžiama ūkiuose naudoti tam tikras chemines medžiagas, ypač žalingas aplinkai ir žmonių sveikatai.

**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)