Vilnius, 2022 m. liepos 19 d.

**Sugrįžta karščiai, sugrįžta ir ledai: atsigaivinkite pačių paruoštais augaliniais skanėstais**

**Iš karvių pieno pagaminti ledai daugelį metų buvo tituluojami vieninteliu, tikruoju vasaros skoniu ir poilsiautojų išsigelbėjimu nuo karščio. Tiesa, ši tendencija pamažu nyksta, o senuosius šalčio karalius į antrą planą nustumia jiems niekuo nenusileidžiantys augalinės kilmės ledai. Nors vaisinių ledų galima įsigyti visose „Lidl“ parduotuvėse, sakoma, kad pačių paruošti ledai atgaivina kur kas geriau – ar žinote, kaip namuose pasigaminti skirtingų rūšių augalinių ledų?**

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 vasarą atsigaivinti skanaujant sveikesnius ledus, kurių gamyboje nenaudojami gyvūninės kilmės produktai.

„Augaliniai naminiai ledai turi įvairių privalumų. Visų pirma, lyginant su gyvūniniais, augaliniams produktams užauginti reikia mažiau žemės ploto, vandens bei kitų išteklių. Be to, augalinis maistas turi gerokai mažesnį šiltnamio efektą sukeliančių dujų pėdsaką, tad yra gerokai palankesnis klimatui. Žiūrint iš maistingumo perspektyvos, augaliniuose leduose nėra sočiųjų riebalų rūgščių, keliančių cholesterolio lygį, bei laktozės, tad jie yra sveikesnis pasirinkimas šių medžiagų vengiantiems žmonėms“, – pasakoja organizacijos „Gyvi gali“ vadovė Meda Šermukšnė.

**Augaliniai ledai – trys būdai juos gaminti**

Pasak pašnekovės, augaliniai ledai daugelį nustebintų ne tik savo pranašumu prieš įprastus ledus iš karvių pieno, bet ir skoniu, kurį sukurti itin paprasta patiems gaminant namuose. M. Šermukšnė pabrėžia, kad pačių ruošiami ledai džiugina dar labiau, mat čia kiekvienas gali lengvai kontroliuoti ledų sudėtį, saldumą, ingredientų kokybę ir kiekį.

Nors augaliniai ledai gaminami iš pačių įvairiausių ingredientų, namuose gaminamų ledų skonio ir unikalios tekstūros sėkmė priklauso nuo tinkamai pasirinktos ledų bazės. Ji įprastai būna trijų rūšių: riešutinė, augalinio pieno ir vaisinė.

„Naudodami pirktą ar pačių pagamintą riešutų sviestą galėsite vos per kelias minutes mėgautis tirštais, kreminės tekstūros ir riebumo, plombyro tipo ledais. Platus riešutų asortimentas leis išbandyti ir gana plačią ledų skonių paletę: lazdyno riešutus derinkite su šokoladu, migdolus su vyšniomis, o anakardžių riešutus naudokite norėdami pabrėžti kitų ingredientų skonį. Kad ir kokius riešutus ledams pasirinksite, leduose sėkmingai išliks visos riešutų naudingosios savybės“, – vardija „Gyvi gali“ vadovė.

Kreminės tekstūros ledus nesunkiai pagaminsite ir naudodami augalinį pieną. Pavyzdžiui, skardinėse parduodamą koksų pieną visi augalinės mitybos entuziastai žino kaip nepriekaištingą alternatyvą karvės pieno grietinėlei, be kurios neapsieina daugelis desertų. Ledų gamybai, pažymi „Lidl“, gali būti naudojami ir tirštesni „Vemondo“ avižų, sojų ar migdolų (pieno) gėrimai.

Atsigaivinti tiek karštą vasarą, tiek ištisus metus padės ir vaisiniai ledai. Jie, pasak M. Šermukšnės, yra mažiausiai riebi ir alergiškiems žmonėms draugiškiausia šaltų desertų alternatyva. Būtent juos šiandien ir išbandykite – pasigaminkite net dviejų skonių vaisinius ledus.

**Vyšnių ir bananų ledai (4 porcijos)**

Recepto autorė – prie „Gyvi gali“ kampanijos „Nori gali“ prisijungusi Jūratė iš „Valgykime sveikiau“.

Jums reikės: 2 stiklinių šaldytų vyšnių, 2 šaldytų bananų, smulkinto juodojo šokolado ar smulkintų kakavos pupelių serviravimui.

Paruošimo eiga: šaldytas vyšnias ir bananus išimkite iš šaldiklio ir leiskite šiek tiek atšilti, kad maisto trintuvui būtų lengviau dirbti. Tuomet sudėkite į maisto trintuvą ir gerai sutrinkite, paskaninkite juodojo šokolado gabaliukais ar smulkintomis kakavos pupelėmis ir valgykite. Ledams gaminti galite naudoti ir šviežias uogas bei vaisius, tokiu atveju sutrintus ledus bent porą valandų palaikykite šaldiklyje. Skanaus!

**Šviežių ananasų ir bananų ledai (3-4 porcijos)**

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

Jums reikės: 320 g šviežio ananaso, 1 vidutinio dydžio gerai sunokusio banano, 120 ml kokosų pieno kietosios dalies (kremo nuo kokosų pieno skardinės viršaus).

Paruošimo eiga: ananasą supjaustykite kubeliais, bananą griežinėliais, sudėkite į maistui laikyti tinkamą daugkartinį maišelį ir iš anksto užšaldykite šaldiklyje. Čia vaisius laikykite bent kelias valandas ar dar geriau – per naktį. Tuomet šaldytus ananasų ir bananų gabalėlius sudėkite į maisto trintuvą ar kitą indą, sudėkite ir kokosų pieno viršuje susidarantį kremą. Ingredientus malkite iki vientisos masės, valgykite iškart arba palaikykite šaldiklyje apie 20-30 minučių, kad dar labiau sukietėtų. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Rasa Didjurgytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 670 13305

rasa.didjurgyte@lidl.lt