Vilnius, 2022 m. rugpjūčio 2 d.

**Pakvieskite draugus į iškylą: gardžiuokitės namuose ruoštais augaliniais užkandžiais**

**Vasara yra geriausias metų laikas iškyloms: tam palankus ne tik saulėtas ir šiltas oras, bet ir gausus šviežių vaisių ir uogų pasirinkimas. Tačiau kiekvieno iškylautojo krepšyje turi atsirasti ir daugiau augalinio maisto užkandžių: toks pasirinkimas ne tik sveikesnis, bet ir draugiškesnis aplinkai ir gyvūnams, pasakoja „Lidl Lietuva“ socialinės atsakomybės konsultantė Rasa Didjurgytė ir gyvūnų teisių organizacijos „Gyvi gali“ vadovė Meda Šermukšnė.**

„Stengiamės pirkėjus informuoti apie sveikatai ir aplinkai palankesnę mitybą. Augaliniai produktai palieka mažesnį šiltnamio dujų pėdsaką ir apskritai yra siejami su mažesne aplinkos tarša žaliavų auginimo metu, lyginant su gyvūniniais produktais“, – pasakoja R. 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 augalinės iškylos patarimais ir pasakoja, kokius burtus reikia sukurti savo namų virtuvėje, kad iškylų krepšys būtų ne tik pilnas įvairių skonių, bet ir draugiškas gyvūnams.

**Augalinė iškylų legendos versija**

Greitai paruošiami, vieno kąsnio sumuštiniai – nemari iškylų klasika, kuri, atrodo, nenustebintų nei vieno: juk iškylų maistas turi būti patogus valgyti ir dalintis, o maži sumuštiniai yra būtent tokie. Tiesa, ruošiantis dalyvauti augalinėje iškyloje, sumuštinių ir kitų sotesnių užkandžių valgiaraštį teks šiek tiek pakeisti.

Pasak M. Šermukšnės, tobulas iškylų sumuštinis yra toks, kuriame gausu ryškių skonių ir tekstūrų, todėl valgydami augalinį sumuštinį šiomis savybėmis bus sužavėti ir iki tol nieko bendro su augaline mityba neturėję iškylautojai.

„Gaminant augalinius sumuštinius nereikia bijoti derinti keptų ir šviežių ingredientų. Pavyzdžiui, šalia traškaus salotos lapo ar agurko puikiai tiks kepto baklažano riekelė, lengvai pakepti grybai ar tofu. Beje, augalinis sumuštinis neturi būti sausas – pertepkite jį humusu, avokadų, pupelių, pomidorų ar kita užtepėle ir tikrai išvengsite sprangaus kąsnio“, – pasakoja „Gyvi gali“ vadovė.

Dar vienas lengvai paruošiamas ir sotus iškylų užkandis – buritų suktinukai. Įdarykite tortilijų paplotėlius tuo, ką tuo metu turite savo šaldytuve: keptomis daržovėmis, nuo pietų likusiu troškiniu, pupelėmis, avinžirniais ar tofu, pertepkite padažu ir mėgaukitės stulbinančiais augaliniais skoniais. O norintiems kiek lengvesnių užkandžių, pašnekovė rekomenduoja humusą ar kitas užtepėles derinti su daržovių ar duonos lazdelėmis.

**Iškylos neatsiejamos nuo saldėsių**

Nors puikiausiais iškylų saldėsiais gali tapti ir augaliniai sumuštiniai su riešutų sviestu, uogiene ir, dažniausiai, pjaustytais bananais, skonio variantų saldžiai iškylai yra kur kas daugiau nei galėjote pamatyti.

„Augalinius desertus iškyloms žmonės neretai gamina namuose, tačiau kad ir kokį receptą jie pasirinktų, svarbiausia, kad juos būtų paprasta paimti rankomis, o saulėtos popietės kaitroje greitai neištirptų, pavyzdžiui, augalinius ledus skanaukite namuose. Mūsų favoritas šiuo klausimu – augalinė bananų duona – ją lengva paruošti iš namuose esančių ingredientų ir dar lengviau dalintis su draugais“, – pasakoja M. Šermukšnė, kurios pamėgtą receptą galite rasti žemiau.

Be to, saldžiausiu iškylų užkandžiu gali tapti ir augaliniai keksiukai, traškių dribsnių (granola) batonėliai, riešutai, taip pat sausainiai, jau minėtos sezoninės uogos bei vaisiai. Tiesa, pastaruosius geriau nuplauti dar būnant namuose – taip nereikės sukti galvos, kur ir kaip tą padaryti, atvykus į iškylų vietą.

Iškylų krepšį papildžius tiek sočiais, tiek ir saldžiais užkandžiais, paprašykite, kad kiekvienas iškylos svečias atsineštų sau būtinų valgymo indų ar įrankių: lėkštę, šakutę ir puodelį. Stenkitės nenaudoti vienkartinių indų, nepamirškite su savimi pasiimti ir šiukšlių maišų, o maisto likučius supakuokite į indelius bei parsivežkite namo.

Žinoma, su savo šeima ar draugais dalinkitės ne tik pakilia iškylos nuotaika, bet ir nepraleiskite progos papasakoti jiems daugiau apie augalinio maisto privalumus. Rūpintis tiek savo sveikata, tiek gyvūnų gerove jums padės prekybos tinklo „Lidl“ augaliniai „Vemondo“ prekės ženklo produktai: augaliniai (pieno) gėrimai, avinžirnių užtepėlės, įvairių rūšių tofu, daržovių paplotėliai ir kt.

**Buritai su tofu ir šviežiomis daržovėmis (2 buritai)**

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

Jums reikės: 2 tortilijų, 160 g „Vemondo“ tofu (geriausia naudoti originalaus skonio), 10 vnt. pievagrybių, 1 vidutinio dydžio balto svogūno, pusė raudonosios paprikos, saujos slyvinių pomidoriukų, 1 avokado, saujelės špinatų, veganiško majonezo, maždaug 100 g veganiško sūrio (naudoti nebūtina, tačiau taip - skaniau), 2 šaukštelių ciberžolės, 4 šaukštelių rūkytos paprikos, 4 šaukštelių česnako miltelių, žiupsnelio druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: ant viryklės keptuvėje įkaitinkite aliejų, jame pakepinkite supjaustytus svogūnus, jiems suminkštėjus suberkite pjaustytus pievagrybius. Kai abu buritų ingredientai apskrus, sudėkite smulkintą tofu, prieskonius, sūrį ir gerai viską išmaišykite. Sumažinkite viryklės kaitrą, leiskite sūriui išsilydyti ir tuo tarpu pasiruoškite daržoves – supjaustykite papriką, pomidoriukus ir avokadą.

Jeigu norite, tortilijos paplotėlį galite lengvai pašildyti, tuomet ant jo tepkite augalinį majonezą ar kitą norimą padažą. Per vidurį dėkite plėšytus špinatus, pakepintą tofu bei šviežias daržoves, viską suspauskite, užlenkite paplotėlio kraštus ir atsargiai susukite. Kad būtų patogiau valgyti, buritą galite perpjauti pusiau. Skanaus!

**Augalinė bananų duona**

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

Jums reikės: 3 prinokusių bananų, 1 banano duonos papuošimui, 50 ml kokosų aliejaus (galite rinktis ir kitą augalinį aliejų), 50 ml norimos rūšies „Vemondo“ augalinio gėrimo (pieno), 40 g nerafinuoto cukraus, 200 g viso grūdo speltos miltų, 2 šaukštelių kepimo miltelių, 1 šaukšto kakavos miltelių, žiupsnelio druskos.

Gaminimo eiga: orkaitę įkaitinkite iki 180 laipsnių temperatūros, stačiakampį duonos kepimo indą išklokite kepimo popieriumi. Dubenyje šakute arba maisto smulkintuvu sutrinkite tris bananus, supilkite aliejų ir pieną, suberkite cukrų ir sumaišykite, kitame dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius ir druską. Tuomet tarpusavyje sumaišykite skystus ir sausus ingredientus bei maždaug du trečdalius gautos masės supilkite į kepimo indą.

Į likusią tešlos dalį įmaišykite šaukštą kakavos miltelių ir sudėkite ją ant jau supiltos tešlos viršaus, jeigu norite, peiliu ar dantų krapštuku pabraukykite kakavinę tešlą, kad ji susimaišytų su šviesiąja tešlos dalimi. Tada išilgai perpjaukite duonos papuošimui skirtą bananą ir uždėkite ant tešlos viršaus. Indą pašaukite į orkaitę ir kepkite apie 45 minutes, kol įbestas medinis pagaliukas jį ištraukus lieka sausas. Iškepusią bananų duoną atidėkite į šalį ir leiskite šiek tiek atvėsti, paskui su kepimo popieriumi perkelkite ant grotelių ir palaukite, kol pilnai atvės. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt