Vilnius, 2022 m. rugpjūčio 9 d.

**Stebinanti augalinio „pieno“ įvairovė: tinka ir desertams, ir šaltibarščiams**

**Žmonėms pradėjus vis labiau domėtis augaline mityba ir jos privalumais, neišvengiamai jų akiratyje atsiranda ir pieno alternatyvos – įvairūs augaliniai gėrimai. Stiklinė šių produktų yra kur kas tvaresnis ir sveikesnis pasirinkimas, lyginant su gyvūninės kilmės produktais, pasakoja „Lidl Lietuva“ socialinės atsakomybės konsultantė Rasa Didjurgytė ir gyvūnų teisių organizacijos „Gyvi gali“ vadovė Meda Šermukšnė.**

Kviesdamas pirkėjus išbandyti mažesnį poveikį aplinkai turinčius augalinės mitybos produktus, prekybos tinklas „Lidl“ bendradarbiauja su gyvūnų teisių organizacija „Gyvi gali“. Kartu su naujaisiais partneriais „Lidl“ ragina pirkėjus bent kartais stiklinę karvės pieno keisti augalinės kilmės gėrimu. Toks pasirinkimas padeda puoselėti gyvūnų gerovę ir taip pat gali būti palankesnis sveikatai.

**Augalinės alternatyvos – tvaresnės**

„Įvairūs augaliniai gėrimai yra vienas pagrindinių augalinės mitybos produktų. Skaičiuojama, kad lyginant su karvės pienu, šių gėrimų žaliavų auginimo ir gamybos metu yra paliekamas net apie tris kartus mažesnis šiltnamio dujų pėdsakas. Be to, yra tausojami natūralūs gamtos ištekliai: statistikos duomenimis, tam pačiam produkto kiekiui pagaminti reikia apie dešimt kartų mažiau žemės ploto bei nuo dviejų iki dvidešimties kartų mažiau gėlo vandens“, – pasakoja R. Didjurgytė.

Pašnekovė pažymi, kad vietoj pieno vartojant daugiau augalinių gėrimų, yra mažinama ekosistemų tarša. Galvijams šerti reikia didelio kiekio pašarų, kuriuos auginant sunaudojama daug trąšų bei biologinę įvairovę žalojančių pesticidų. Trąšų perteklius dažnai patenka į vandens telkinius, kur sukelia eutrofikaciją – dumblių ir kitų augalų suvešėjimą, sutrikdantį visos ekosistemos pusiausvyrą.

„Sąmoningas pasirinkimas keisti karvės pieną augalinėmis alternatyvomis taip pat padeda mažinti pieno fermose esančių karvių skaičių ir tokiu būdu prisidėti prie gyvūnų gerovės. Stambiuose pieno ūkiuose karvės dažnai turi ribotą plotą, ne visada gali patenkinti savo rūšiai būdingus poreikius. Be to, kad karvė galėtų duoti pieno, turi gimti nauja gyvybė. Deja, vos gimę veršeliai yra atskiriami nuo motinų, o šis procesas kartojasi kone kasmet“, – pažymi M. Šermukšnė.

**Mažiau riebus ir dažnai palankesnis sveikatai**

Augaliniai gėrimai yra kur kas aplinkai bei gyvūnams draugiškesnis produktas, tačiau pastebima, kad žmonėms vis daugiau domintis augaline mityba, jiems svarbu ne tik gyvūnų, bet ir jų pačių sveikata. Pirmiausia, augalinius gėrimus renkasi laktozės netoleruojantys žmonės.

„Pieno netoleruojančių žmonių organizmai negali suskaidyti jame esančios laktozės (pieno cukraus). Augaliniuose gėrimuose nėra nei laktozės, nei cholesterolio, be to, juose yra mažiau riebalų, todėl jie rekomenduojami šių medžiagų vengiantiems vartotojams. Augaliniuose gėrimuose, ypač avižų piene, taip pat gausu skaidulinių medžiagų, svarbių darniai virškinimo sistemos veiklai“, – pasakoja M. Šermukšnė.

Kalbėdama apie augalinės mitybos naudą žmogaus organizmui, pašnekovė užsimena ir apie kalcį. Nors su puikia kaulų sveikata siejamo kalcio gausu karvės piene ir jo produktuose, juo organizmą galite praturtinti ir gerdami migdolų ar sojų gėrimus bei vartodami kitą augalinį maistą: tamsiai žalias lapines daržoves, sezamų sėklas, baltąsias pupeles, raudonuosius lęšius, sojų pupeles bei tofu.

**Augalinio pieno skonių įvairovė**

Palankesni aplinkai ir sveikatai, augaliniai gėrimai pasižymi ir plačia skonių įvairove. Pasak organizacijos „Gyvi Gali“ vadovės, kiekvienas gėrimas turi savitą skonį ir tekstūrą, todėl jie yra naudojami skirtingiems patiekalams gaminti.

Pavyzdžiui, lyginant su kitais augaliniais gėrimais, kokosų „pienas“ yra tirštesnis bei riebesnis, todėl jis neretai naudojamas desertų gamyboje – įvairiems pyragams, ledams ar pudingams ruošti (žemiau rasite saldžios moliūgų ir kokosų panakotos receptą). Šis ingredientas taip pat dažnai naudojamas Azijos šalių virtuvėse. Be jo neapsieina ir kone garsiausias indiškas patiekalas – karis. Skardinėse supakuoto kokosų „pieno“ galima rasti ir visose „Lidl“ parduotuvėse.

„Jeigu sojų gėrimas dažniausiai naudojamas nesaldžių patiekalų ir padažų gamyboje, tai natūraliai saldūs avižų, ryžių ir migdolų gėrimai yra nepakeičiami gaminant blynelius, pyragus, sausainius, glotnučius ir kt. Be to, avižų ir migdolų gėrimai išsiskiria savo kremine struktūra, todėl juos mėgstama pilti į kavą“, – vardija M. Šermukšnė.

„Lidl“ parduotuvėse galima įsigyti visų paminėtų rūšių gėrimų „Vemondo“ prekės ženklo pakuotėse - sojos, ryžių, migdolų, avižų bei kokosų-ryžių. Jų ieškokite tiek parduotuvių šaldytuvuose, tiek bakalėjos lentynose. Be to, dalis šių „Vemondo“ gaminių yra ekologiški.

**Moliūgų ir kokosų panakota**

Recepto autorė – prie „Gyvi gali“ kampanijos „Nori gali“ prisijungusi Eglė iš „Odė daržovėms“.

Jums reikės: 500 g moliūgų tyrės, 400 ml kokosų pieno, 1 ankšties vanilės, 2 šaukštų cukraus pudros (galite naudoti ir kitą saldiklį), pusė šaukto *agar agar* tirštiklio (želatinos pakaitalas).

Paruošimo eiga: užkaiskite viryklę, į nedidelį puodą supilkite kokosų pieną, sudėkite moliūgų tyrę ir cukraus pudrą bei maišydami užvirkite. Tada suberkite *agar agar,* gerai išmaišykite ir virkite dar apie 3 min. nuolat maišydami. Prapjaukite vanilės ankštį ir sėklas atsargiai nubraukite į verdantį skystį, tuomet išjunkite viryklę ir panakotą supilkite į nedidelius indelius. Atvėsinkite ir bent valandą laikykite šaldytuve, kad sustingtų. Patiekite su rūgščia uogiene ar džemu. Skanaus!

**Šaltibarščiai su sojų pienu (2 porcijos)**

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

Jums reikės: 180 g tarkuoto agurko (arba dvi didelės saujos), 280 g konservuotų tarkuotų burokėlių, apie 600 ml nesaldinto sojų pieno, 2 šaukštų obuolių acto (galima pakeisti citrinos sultimis), 4 ridikėlių, pusės nedidelio svogūno, šiek tiek svogūnų laiškų ir krapų, druskos.

Paruošimo eiga: dideliame dubenyje sumaišykite burokėlius ir tarkuotą agurką, suberkite smulkintus ridikėlius, pjaustytus svogūnų laiškus, krapus ir smulkintą svogūną. Tuomet supilkite sojų pieną ir obuolių actą – nuo acto sojų pienas sutirštės ir taps panašesnis į kefyrą. Gerai išmaišykite, papuoškite šaltibarščius krapais bei patiekite su virtomis bulvėmis – tradiciškai. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Mob. tel. +370 665 60568

dovile.ibianskaite@lidl.lt