Vilnius, 2022 m. rugpjūčio 16 d.

**Augaliniai pietūs – sočiai ir lengvai: pasigaminkite salotas su kruopomis**

**Klysta sakantys, jog nuo salotų sotus nebūsi, nes viskas priklauso nuo į salotų dubenį dedamų ingredientų. Pavyzdžiui, anksčiau laikytos prastu maisto produktu, įvairios kruopos išgyvena savotišką renesansą, todėl sočiame salotų dubenyje jos sutinkamos vis dažniau. Be to, salotas gaminant vien iš augalinės kilmės ingredientų, tai bus ne tik sveikas, bet ir aplinkai draugiškesnis pasirinkimas, 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 vis dažniau rinktis augalinį maistą, pavyzdžiui, salotas, o kad būtų sočiau, daržovių dubenį pagardinti kruopomis.

„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. Taip pat tausojami natūralūs gamtos ištekliai, gėlas vanduo ir žemės plotai, mažinama ekosistemų tarša“, – pasakoja R. Didjurgytė.

Sąmoningas pasirinkimas gyvūninės kilmės produktus keisti augalinėmis alternatyvos padeda puoselėti gyvūnų gerovę ir daugeliu atvejų gali būti palankesnis sveikatai. Nerimaujantiems, jog augalinės mitybos produktai stokoja žmogaus organizmui būtinųjų maistinių medžiagų bei skonio, gyvūnų teisių organizacijos „Gyvi gali“ vadovė M. Šermukšnė tikina, kad tai tik mitas.

„Salotų, kaip ir kitų augalinių valgių sotumas priklauso nuo ingredientų. Gyvūninius produktus salotose galima pakeisti ankštinėmis daržovėmis, riešutais, sėklomis, kruopomis, avokadu ar tofu gabaliukais – daržovių lėkštė bus spalvinga ir skani, o alkį pamiršite ilgam. Papildomo sotumo salotoms gali suteikti ir riebesnis, pavyzdžiui, iš alyvuogių aliejaus ar riešutų kremo pagamintas padažas“, – sako M. Šermukšnė.

**Kruopos išgyvena renesansą**

Anot pašnekovių, įvairios kruopos šiuo metu išgyvena renesansą: jų gausu tiek kavinių valgiaraščiuose, tiek madinguose receptuose, sveikos gyvensenos tinklaraščiuose ir, žinoma, parduotuvių lentynose. Vis didėjanti kruopų pasiūla išduoda, kad tai yra itin populiarus ir įvairovės nestokojantis produktas – rinkitės įvairių rūšių ryžius, grikius, soras, bulgurą, kuskusą, bolivinės balandos (kynva) ar perlines kruopas.

„Galime spėti, kad prie smarkiai išaugusio kruopų populiarumo ženkliai prisidėjo visuotinis susidomėjimas sveikata ir sveika mityba. Šias tendencijas dar labiau paskatino pandemija“, – pažymi „Gyvi gali“ vadovė.

M. Šermukšnės teigimu, skirtingos kruopos pasižymi skirtingomis sveikatai palankiomis maistinėmis savybėmis. Pavyzdžiui, ryžius rekomenduojama valgyti turint problemų su širdimi, sergant diabetu, bulguro kruopas – virškinimo sistemos veiklai gerinti. Visgi maistingiausiomis reikėtų vadinti tas, kurios yra kuo mažiau apdorotos, dar vadinamos „pilno grūdo“: bolivinė balanda, grikiai, soros, rudieji ryžiai, perlinės kruopos.

„Kalbant apie įvairių kruopų skonio savybes, baltieji ryžiai, soros, bulguras, kuskusas ir bolivinė balanda – tai ganėtinai neutralios kruopos, todėl jas galima derinti su pačiais įvairiausiais ingredientais. Tuo tarpu grikiai ir perlinės kruopos pasižymi kiek unikalesniu skoniu, kuris gerai tinka su keptomis daržovėmis, saulėje džiovintais pomidorais ir kitais ryškumo nestokojančiais ingredientais“, – pasakoja M. Šermukšnė.

**Populiarumo viršūnėje – bolivinė balanda, grikiai ir bulguras**

Sveikatai palankūs maisto kultūros vėjai visuomet žavi ir džiugina, pažymi pašnekovė, tačiau jiems tenka nemažai konkuruoti tarpusavyje. Šiuo metu populiarumo viršūnėje yra bolivinės balandos kruopos, geriau žinomos kynva pavadinimu.

Tačiau organizacijos „Gyvi gali“ vadovė pastebi, kad lietuviai ne ką mažiau mėgsta valgyti ir grikius, kurie per pastaruosius keletą metų tarsi buvo atrasti iš naujo. Pasak M. Šermukšnės, seniau laikyti paprastu, o kartais net prastu namų valgiu, grikiai iš namų virtuvių ir puodų persikėlė į kavinių ir restoranų lėkštes. Nenuostabu – juk dėl savo maistinių savybių grikiams dažnai kabinama supermaisto etiketė.

„Grikių kruopose yra daug baltymų, skaidulinių medžiagų, jos laikomos vienu geriausių energijos šaltinių. Šiose kruopose nėra glitimo, todėl tai puiki alternatyva celiakija sergantiems žmonėms, grikius patariama valgyti turint širdies sutrikimų, norint pagerinti virškinamojo trakto veiklą, kontroliuoti svorį ir cukraus kiekį kraujyje“, – pasakoja M. Šermukšnė.

Ji pažymi, kad vis dažniau lietuvių lėkštėse sutinkamos ir iš Artimųjų Rytų regiono kilusios bulguro kruopos. Gana greitai ir paprastai paruošiamos bulguro kruopos pasižymi dideliu skaidulinių medžiagų kiekiu, o viena bulguro porcija sudaro net 30 proc. kasdien suvartoti rekomenduojamos skaidulų normos. Be to, bulguro kruopos yra ir puikus magnio, mangano ir geležies šaltinis.

Norėdami išbandyti naujus, o gal prisiminti seniai pamirštus sočių salotų skonius – įvairių kruopų galite įsigyti visose prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.

**Šiltos grikių ir burokėlių salotos (4 porcijos)**

Recepto autorius – Dima (@kastasavokadas).

Jums reikės: 350 g grikių kruopų, 3 didelių burokėlių, 50 g špinatų, 100 g pievagrybių ar kitų grybų, 1 nedidelio poro, 2 skiltelių česnako, 1 šaukštelio džiovinto rozmarino, 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, 2 šaukštų kokosų aliejaus, 1-2 šaukštų balzaminio acto, druskos ir pipirų.

Paruošimo eiga: orkaitę įkaitinkite iki 200° C temperatūros, burokėlius nuskuskite ir supjaustykite vidutinio dydžio gabalėliais, grūstuvėje sutrinkite džiovintą rozmariną ir pusę šaukštelio druskos. Burokėlius sudėkite į dubenį, supilkite alyvuogių aliejų, balzaminį actą ir rozmarino druską, gerai pamaišykite, tuomet išberkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos bei kepkite orkaitėje apie 40 minučių.

Kol burokėliai kepa, išvirkite grikių kruopas ir palikite, kad išbrinktų. Tada didelėje keptuvėje ant viryklės įkaitinkite kokosų aliejų, dėkite supjaustytą porą ir kepkite ant nedidelės ugnies, kol suminkštės, tuomet įdėkite supjaustytą česnaką ir pakepkite dar porą minučių. Į keptuvę sudėkite supjaustytus grybus ir kepkite, kol bus gatavi, pagardinkite viską druska, pipirais, įpilkite ir šaukštą balzaminio acto, įdėkite špinatus ir pakepinkite dar porą minučių. Sudėkite išvirtus grikius ir viską gerai sumaišykite, jeigu norite, pagardinkite druska ir pipirais. Perkelkite maistą į lėkštes ir ant viršaus išdėliokite kepintus burokėlius. Skanaus!

**Libanietiškos Tabule (Tabbouleh) salotos (4 porcijos)**

Recepto autorė – Ira iš „Challenge 22“

Jums reikės: 300 g bulguro kruopų (nevirtų), 500 ml verdančio vandens, saujelės šviežių petražolių, poros šakelių šviežių mėtų, 3 didesnių pomidorų, 3 stiebų svogūnų laiškų, 45 ml alyvuogių aliejaus, 2 citrinų, 1 šaukšto druskos, pusės šaukštelio juodųjų pipirų.

Paruošimo eiga: užvirkite vandenį ir sudėkite kruopas, tuomet ugnį išjunkite, puodą uždenkite dangčiu ir rankšluosčiu – leiskite kruopoms brinkti apie 15 minučių, kol jos suminkštės. Tuo tarpu supjaustykite petražoles, mėtas, pomidorus, svogūnų laiškus ir sudėkite juos į indą su kruopomis. Viską sumaišykite su aliejumi, citrinos sultimis ir prieskoniais. Skanaus!

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)