*Pranešimas žiniasklaidai*

*2020 02 25*

**Kopūstas – lietuviška „vicedaržovė“ po bulvės (+ receptai)**

**Kopūstą galima drąsiai tituluoti antra populiariausia daržove Lietuvoje po bulvės. Tai – vienas iš nedaugelio žalumynų, kurį galima sandėliuoti ir išlaikyti praktiškai iki naujo derliaus. Prekybos tinklo „Iki“ ekspertai teigia, kad pavadinti kopūstą paprasta ar eiline daržove netinka – be jo neįsivaizduojama ne tik tradicinė lietuviška virtuvė, bet ir įmantrūs gurmaniški kulinarijos eksperimentai.**

„Nors šiandien įvairiausių daržovių, salotų ir žalumynų pasirinkimas yra kur kas įvairesnis nei anksčiau, kopūstai išlaiko tvirtas pozicijas tarp mėgstamiausių lietuvių daržo gėrybių. Kopūstų sodinimas Lietuvoje įprastai prasideda kovą, tad jau vasaros pradžioje galime džiaugtis šviežiu jų derliumi**“,** – **pastebi** Indrė Baltrušaitienė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė.

Nors kopūstai laikomi nepamainoma daržove tradiciniams lietuviškiems patiekalams, tačiau be jų neapsieina ir kitų šalių virtuvės – tai pastebima atsivertus daugelio restoranų meniu. Įvairiausių kopūstų salotų variacijų galima paragauti visame pasaulyje – nuo Amerikos iki Azijos. Ne ką mažiau populiarios kopūstų sriubos ir troškiniai, iš jų kepama duona, blynai ir net desertai.

**Vitamino C daugiau nei apelsinuose**

Pasak Vilmos Juodkazienės, „Iki“ maisto ekspertės, kopūstai yra tikra gamtos dovana gyvenantiems vidutinio klimato zonoje, pavyzdžiui, lietuviams. Ši daržovė turi itin veiksmingų antioksidantų.

„Vitamino C kopūstuose yra kur kas daugiau nei apelsinuose. Jo lapuose taip pat gausu sieros, kuri gelbsti kovojant su infekcijomis. Jos trūkumas gali paskatinti mikrobines infekcijas ir sulėtinti žaizdų gijimą. Ne be reikalo kopūstai yra tapę vaistu negaluojant virškinimui – šioje daržovėje randamas ir ypač vertingas vitaminas U, kuris gerina žarnyno veiklą“, – vardija „Iki“ maisto ekspertė.

Ji priduria, kad išsekus kopūstai padeda greičiau atgauti jėgas – suvalgius jų sriubos iš organizmo greičiau pašalinami toksinai ir šlapimo rūgštys. Taip pat daržovėje gausu jodo, kuris padeda funkcionuoti smegenims ir nervų sistemai.

**Ir pagrindiniam, ir padažui**

„Iki“ maisto ekspertė priduria, kad kopūstų asortimentą sudaro ne tik lietuvių pamėgtieji baltagūžiai. Daugeliui taip pat žinomi raudonieji, mėlynieji, ropiniai, žiediniai, lapiniai, briuselio kopūstai ir dar daugelis kitų, kurie suteikia platų skonių spektrą įvairiausiems patiekalams.

„Mūsų pamėgti gūžiniai kopūstai yra švelnesnio skonio nei kitos rūšys, todėl ypač tinka skaninti salotas, įdaryti pyragėlius. O iš pirmo žvilgsnio tik spalva nuo mums įprastų išsiskiriantys raudonieji ir mėlynieji kopūstai yra aitresni – savo skoniu šiek tiek primena krienus. Tiek spalva, tiek skoniu jie ypač tinka salotoms ir troškiniams paįvairinti“, – palygina V. Juodkazienė.

Kita lietuvių pamėgta rūšis – savojiniai kopūstai – išsiskiria puria lapų konsistencija ir kiek švelnesniu skoniu. Suplėšius šviežius šio kopūsto lapus ir sumaišius su mėgstamomis daržovėmis, galima pasigaminti pilną dubenį gaivių salotų.

Anot maisto ekspertės, švieži brokolio žiedynai pagardins salotas ir sumuštinius, apvirti taps garnyru prie mėsos ar žuvies patiekalų, o pertrinti – padažu makaronams ar švelnia kremine sriuba. O žiedinio kopūsto žiedynai yra ypač tinkami apkepti tešloje, todėl neretai tampa sveika alternatyva norint pasmaguriauti.

Universalumu ypač pasižymi lapiniai (kale) kopūstai. Jais būtų galima padengti visą vaišių stalą – tamsiai žali ar violetiniai jų lapai tinka tiek sveikų kokteilių pusryčiams, tiek traškiems užkandžiams arba lengvai sriubai pagardinti.

„Visų rūšių kopūstai gali būti valgomi švieži, kepti, troškinti, virti ar marinuoti. Ši daržovė puikai tinka pagardinti salotas ir sumuštinius, paįvairinti garnyrą prie įvairiausių patiekalų ir paskaninti sriubas, o pasitelkus šiek tiek fantazijos – nuostabaus skonio keksiukais“, – vardija V. Juodkazienė.

Prekybos tinklo „Iki“ ekspertai pateikia azijietiško troškinio ir tailandietiškų kopūstų receptus, kurie puikiai parodo, kokia mėgstama ši daržovė kitų šalių virtuvėse.

**Azijietiškas kopūstų ir mėsos „stir fry“**

**Reikės:**

* 400 g maltos mėsos (tinka įvairios)
* 0.5 vnt. kopūsto (didelio)
* 2 vnt. morkų
* 4 v. š. sojos padažo
* 3 cm imbiero
* 3 skiltelės česnako
* v. š. skrudintų sezamų aliejaus
* v. š. saldaus aitriųjų paprikų padažo
* v. š. medaus
* Aliejaus, druskos, maltų juodųjų pipirų, medaus

**Paruošimas:**

Kopūstą ir morkas supjaustykite juostelėmis. Jeigu norite, galite naudoti daugiau įvairių daržovių – šparaginių pupelių, žirnių anksčių, pievagrybių, paprikų, brokolių ir kitų šviežių ingredientų. Keptuvėje įkaitinkite aliejų, dėkite maltą mėsą. Į keptuvę prie mėsos įtarkuokite česnaką, imbierą, pakepinkite maišydami apie minutę. Mėsą atidėkite į lėkštę. Keptuvėje įkaitinkite dar šiek tiek aliejaus, sudėkite daržoves ir kepkite maišydami tol, kol daržovės tik vos vos suminkštės – apie 3–4 minutes. Tada į keptuvę grąžinkite mėsą, pilkite sojos padažą, skrudintų sezamų aliejų, saldų aitriųjų paprikų padažą ir medų. Viską gerai išmaišykite. Patiekite pabarsčius sezamo sėklomis, čili griežinėliais, smulkintais česnako ar svogūno laiškais. Skanaus!

# Tailandietiškos kopūstų ir morkų salotos

**Reikės:**

* 1/4 vnt, kopūsto
* 1 vnt. Morkos
* 1 sauja sezamų
* Šiek tiek mėtų, kalendros, baziliko, petražolių

**Padažui:**

* 2 v. š. žaliųjų citrinų sulčių
* 2 v. š. žuvies padažo
* 2 v. š. sezamų aliejaus
* 1 v. š. imbiero
* 1 v. š. medaus

**Paruošimas:**

Kopūstą susmulkinkite pjaudami plonomis juostelėmis. Morką sutarkuokite arba taip pat plonai supjaustykite. Susismulkinkite prieskonines žoleles. Sumaišykite salotas. Galite uždaryti sandariai ir palikti dieną–dvi šaldytuve. Pasigaminkite padažą sumaišydami visus ingredientus. Skaniau, kai padažas pastovi bent kelias valandas ir skoniai susibalansuoja. Prieš valgydami sumaišykite salotas su padažu. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Indrė Baltrušaitienė

Komunikacijos vadovė

Mob. tel. +370 676 45334

El. p. [indre.baltrusaitiene@iki.lt](mailto:indre.baltrusaitiene@iki.lt)