Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. vasario 9 d.

**Tarptautinę picos dieną švęskite visą savaitgalį – dietistė Vaida Kurpienė pasidalino neįprastu sveikesniu receptu**

**Kad picos tėvyne yra laikoma Italija – žino daugelis, tačiau bene populiariausias greito maisto patiekalas, pasirodo, gali didžiuotis turintis net ir savo gimtadienį, kuris minimas vasario 9-ąją. Nenuostabu, kad minint Tarptautinę picos dieną krosnys visame pasaulyje čirška garsiau, o rankos link šio skanėsto tiesiamos dažniau. Nors dauguma mitybos specialistų į picą žvelgia tarsi pro padidinamąjį stiklą ir dažniau palydi pastabomis nei komplimentais, tačiau dietistė Vaida Kurpienė itališko patiekalo gerbėjams turi gerų žinių. Anot jos, kruopščiai renkantis ne tik ant picos viršaus dedamus, bet ir pado ingredientus, galima pasigaminti skanų ir sveikatai palankesnį patiekalą.**

Istoriniuose šaltiniuose minima, kad panašiausia į šių dienų picą atsirado Neapolyje maždaug aštuonioliktame amžiuje. Anuomet šis patiekalas pirmiausiai plito tarp vargingiau gyvenusių italų, nes buvo ne tik paprastas, bet ir pigus.

Iš miltų ir vandens žmonės pasidarydavo padą, ant jo dėdavo šiek tiek trintų pomidorų ir pakepindavo alyvuogių aliejuje. Vėliau pica ėmė populiarėti ne tik šalies viduje – maždaug devyniolikto amžiaus viduryje pasiekė ir pačią Ameriką.

Būtent už Atlanto picai prasivėrė amžinojo populiarumo vartai, o prieš daugiau nei tris dešimtmečius, 1987 metų vasario 9-ąją, šioje šalyje iškepus didžiausią picą pasaulyje, imta minėti ir tarptautinę jos dieną.

**Norint tradicinio pado rekomenduoja rinktis sveikesnius pagardus**

Nors pica – vienas geidžiamiausių patiekalų visame pasaulyje, anot sveikos mitybos šalininkų, ji turi didelę energinę ir gana menką maistinę vertę. Nepaisant to, picos norisi tiek mažiems, tiek dideliems, todėl renkantis šį patiekalą vienintelė išeitis, pasak specialistų, yra ieškoti sveikesnių jos versijų.

Nors ir sakoma, kad tradiciniame picos pade naudos organizmui mažai, vis tik „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė dietistė Vaida Kurpienė atkreipia dėmesį, kad papildomą naudą gali suteikti tai, kas yra dedama ant jo.

„Ieškokite alternatyvų „įprastiems“ picos pagardams. Pavyzdžiui, rinkitės ne sūrio gaminį, o tikrą, kokybišką sūrį. Vietoje dešros ar kumpio, kurių kepti visai nerekomenduojama, pamėginkite gryną mėsą: keptą kalakutienos blauzdelę, virtą ar keptą vištienos kulšelę ar keptą maltą mėsą, pavyzdžiui, jautieną. Rekomenduojama vengti ir rūkytų bei vytintų mėsos gaminių, tad nepasiduokite jų viliojantiems kvapams ir verčiau kaip sveikesnę alternatyvą rinkitės gryną mėsą, pagardintą intensyvesnių skonių prieskoniais“, – sveikesnės picos ingredientų alternatyvas vardija dietistė.

Galiausiai, kaip dar vieną sveikatai palankesnių produktų alternatyvą V. Kurpienė įvardija ir daržoves, grybus. Pasak jos, ant picos pado dedami pievagrybiai ar paprikos suteiks puikios naudos – šios daržovės pasižymi dideliu skaidulų kiekiu. Būsite ne tik skaniai pavalgę, bet ir sotūs!

**Išvengti baltų miltų pado – misija įmanoma**

Daugiau liaupsių iš sveikos mitybos specialistų pica sulauktų tada, kai tradicinį baltų miltų padą pakeistų kiek netradicinis, tačiau kur kas sveikatai palankesnis daržovių paplotėlis. Dietistė Vaida Kurpienė pastebi, kad išbandę šio neįprasto pado variacijas, žmonės prie senų įpročių grįžta kur kas rečiau.

„Viena populiariausių daržovių, iš kurios nesunkiai pagaminsite picos padą, yra žiedinis kopūstas. Jį tereikia susmulkinti arba sutarkuoti, kiek palaikius nusunkti skystį ir vėliau sumaišyti su kiaušiniu, sauja kietojo sūrio bei prieskoniais. Dar viena sveikesnė versija – panaudojant cukiniją, kurią nusunktą tereikės tik sumaišyti su sūriu. Išbandyti rekomenduoju ir saldžiosios bulvės paplotį“, – sveikesnes picos pado variacijas vardija V. Kurpienė.

Gana neįprastas išeina ir migdolų miltų pagrindu ruoštas picos padas. Tačiau dietistė pabrėžia, kad tokia picos pado alternatyva bus ne ką mažiau kaloringesnė už įprastą picos pagrindą.

Vis tik V. Kurpienė pasakodama šypsosi, kad picos pado formavimui tinka bet kokios daržovės ar sveikatai palankesni miltai. Svarbiausia, kad ant jų gali nugulti kiekvieno skoniui ir fantazijai patinkantys produktai.

Įžvalga, kad sveikesnių alternatyvų paieška tradiciniams patiekalams bei įvairiems jų ingredientams tapo viena ryškiausių pastarųjų metų tendencijų, dalinasi ir „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento vadovė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė.

„Jau kurį laiką populiarėja originalių būdų paieška, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau bei įvairesnių daržovių. Neseniai pasibaigęs „Veganuary“ iššūkis visą sausio mėnesį kvietė žmones į savo kasdienį meniu įtraukti daugiau augalinės kilmės produktų, kurių tarpe daugiau dėmesio susilaukė ir įvairiausios daržovės. Atsižvelgdami į vyraujančias tendencijas, kiekvieną savaitę pastarųjų pasiūlome už itin palankią kainą, kad užtikrintume platų pasirinkimą racionaliai išlaidas planuojantiems klientams. Pavyzdžiui, šiuo metu mūsų parduotuvėse už itin gerą kilogramo kainą pirkėjai gali rasti žiedinių kopūstų – tai puiki galimybė leistis į sveikatai palankesnius eksperimentus picos dienos proga“, – kalba I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Auksinis dietistės patarimas**

Visiškai išbraukti picos iš savo valgiaraščio, anot V. Kurpienės, nėra būtina. Tačiau pasak jos, mėgautis šiuo patiekalu, ypač šaldytu ar pagamintu iš maistine verte menkai organizmui naudingų produktų, reikėtų itin atsakingai.

„Dauguma linkę picą nuvertinti dėl joje esančio didelio gliuteno kiekio, tačiau svarbu suprasti, kad jo vartoti negali tik maža dalis žmonių. Didesnė blogybė yra picos pade dominuojantys, organizmo greitai pasisavinami angliavandeniai. Situacija prastėja, kai pastarieji yra maišomi su dideliu kiekiu riebalų, kurio yra sūryje, o ant patiekalo viršaus dedama dešra arba riebi mėsa. Tokie deriniai iššaukia staigų gliukozės šoktelėjimą kraujyje, kas organizme skatina uždegiminius procesus ir su tuo susijusių lėtinių ligų riziką. Taip pat didėja nuovargio, energijos trūkumo ir emocinės būklės prastėjimo tikimybė“, – atkreipia dėmesį dietistė.

Jos teigimu, reti arba maži mitybos nukrypimai į šalį tokių pasekmių nesukels, tačiau pernelyg dažnas smaguriavimas tradicine pica ar kitais panašios sudėties patiekalais, gali turėti neigiamos įtakos organizmui.

„Labai svarbus patarimas šio patiekalo gerbėjams, norintiems sumažinti gliukozės šuolius kraujyje, yra gausus šviežių daržovių vartojimas dar iki skanaujant picos. Suvalgykite solidžią porciją šviežių daržovių su trupučių aliejaus ar kitų riebalų – tai padės gliukozės šuolį sumažinti kone perpus. Na, ir, žinoma, atminkite, kad šis patiekalas ne veltui pjaustomas gabalėliais – dalijantis su kompanija džiaugsmo patirsite daugiau, o išbandymų organizmui bus mažiau“, – primena „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė V. Kurpienė.

**Žiedinio kopūsto pado pica su mocarela ir pomidorais**

**Picos padui reikės:** 1 vidutinio dydžio žiedinio kopūsto, 100 g kietojo sūrio, 1 kiaušinio, žolelių mišinio bei druskos pagal skonį.

**Picos viršui reikės:** 60 g pomidorų, 45 g mocarelos sūrio, 30 g žalių alyvuogių, pabarstymui šiek tiek kietojo sūrio ir papuošimams baziliko.

**Gaminimas:** į smulkintuvą sudedame žiedinį kopūstą, smulkiname. Susmulkintą kalafiorą šiek tiek pakepame ant keptuvės kol išgaruoja drėgmė.

Į dubenį, kuriame yra nugarintas kalafioras, suberiame sūrį, dedame kiaušinį, druską ir prieskonius. Viską gerai išmaišome. Ant skardos su kepimo popieriumi iš turimos masės suformuojame apskritimą.

Šauname kepti į 160 laipsnių įkaitintą orkaitę apie 25 min. Padui šiek tiek apkepus, ant viršaus dedame kitus priedus ir dar kelias minutes pakepame orkaitėje, kol visai išsilydo sūris.

Anot dietistės, vienoje porcijoje tokios picos yra apie 18 g angliavandenių, 22 g riebalų ir 26 g baltymų. Taip pat ji yra praturtinta vitaminais A, B, C ir D, turi šiek tiek naudingųjų mineralų. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia****arti pustrečio šimto****„Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie****11 tūkst.****darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt