Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. kovo 8 d.

**Dietistė Vaida Kurpienė siūlo atrasti egzotinių grybų iš Azijos galimybes virtuvėje: nustebins ir jų nauda organizmui**

**Azijos skoniai ir ingredientai – viena karščiausių 2024 metų kulinarinių tendencijų, skelbia visame pasaulyje žinomas žurnalas „Time“. Viena šio regiono virtuvės pažibų – šitakiai, enoki ir kiti grybai, kuriuos jau spėjo pamilti bei įtraukti į savo kasdienius valgius ir dalis šalies gyventojų. Prekybos tinklui „Maxima“ kovą paskelbus teminiu Azijos mėnesiu, kuriuo metu kviečiama tyrinėti šio regiono virtuvę, dietistė Vaida Kurpienė išskiria šių grybų išskirtinę maistinę vertę, unikalų skonį ir tekstūrą bei pažada, kad dėl šių savybių jie gali tapti ypatingu daugelio patiekalų akcentu.**

Prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento vadovė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad ši naujausia kulinarinė tendencija neaplenkia ir Lietuvos. Pasak jos, sekdami pasaulines gastronomijos tendencijas, pirkėjai drąsiai eksperimentuoja virtuvėje ir noriai išbando naujus Japonijos, Tailando ir kitų Azijos kraštų skonius.

„Azijos virtuvė yra išties savita ir turtinga išskirtiniais skoniais bei aromatais, todėl ją pamėgsta dažnas gurmanas. Ne išimtis ir kulinariniams nuotykiams neabejingi mūsų pirkėjai, kurie Azijos šalių patiekalus gaminasi namuose. Dėl to parduotuvėse nuolat dairomasi Azijos šalių virtuvei būdingų egzotinių produktų – nuo kokosų pieno iki įvairių padažų arba nuo ramenų iki jūros dumblių bei kitų prekių“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

Žurnale „Time“ teigiama, kad sekant Azijos skonių tendencijas vis dažniau dairomasi ir šio regiono šalyse augančių egzotinių vaisių, pavyzdžiui, rambutanų, tamarindų, papajų, raudonųjų kertuočių, dar žinomų drakono vaisiaus pavadinimu, ir panašiai. I. Trakimaitė-Šeškuvienė priduria, kad šių, ir net daugiau, išskirtinių vaisių šiuo metu galima rasti bei išbandyti jų egzotiškus skonius ir prekybos tinklo parduotuvėse.

**Grybai iš Azijos – tikras supermaistas**

„Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė sako, kad ieškantiems naujų skonių ir norintiems patirti Azijos virtuvės dvasią taip pat ne ką mažiau verta išbandyti ir egzotiškus grybus – šitakius, eringi ar enoki.

Be to, kai kuriems šie grybai yra atpažįstami ir kitais pavadinimais: šitakis – valgomuoju danteniu, o eringi – kreivabūdėmis. V. Kurpienė tikina, kad šiuos tris grybus galima naudoti ne tik gaminant tradicinius azijietiškus patiekalus: rameną, „donburi“ dubenėlius ar „wok“ makaronus, bet ir daugelį kasdienių, Lietuvos kraštui įprastų valgių.

„Šie grybai puikiai dera su įvairiais grūdais, tarp jų ir ryžiais, grikiais ar perlinėmis kruopomis. Taip pat ir makaronais, bulvėmis, ankštiniais augalais. Visi šie trys egzotiniai grybai pasižymi unikalia tekstūra bei skoniu. Be to, jie greičiau paruošiami nei mūsų miško grybai, nes jų nereikia nuvirti.

Jie puikiai tinka įvairioms sriuboms, troškiniams, kiaušinienėms ir omletams pagardinti bei ruošti. Šie iš Azijos kilę grybai taip pat gali būti puikiu ingredientu salotoms, jau nekalbant apie įvairius ryžių ar kitų kruopų dubenėlius sotumo jausmui padidinti“, – sako dietistė.

V. Kurpienė pažymi, kad visi šie azijietiški grybai dėl savo maistinių savybių dažnai priskiriami supermaisto kategorijai. Iš jų netgi gaminami maisto papildai. Štai šitakis turi daug antioksidantų ir eritadenino – junginio, kuris gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje.

Anot dietistės, eringi grybai yra puikus vitamino D ir B grupės vitaminų, taip pat pantoteno rūgšties šaltinis. Šiuose grybuose yra ir daug antioksidantų, kurie gali padėti mažinti organizme vykstančius uždegiminius procesus bei taip sumažinti įvairių lėtinių ligų riziką.

Kitaip nei prieš tai minėti grybai, enoki išsiskiria žmogui reikalingų baltymų – aminorūgščių, tokių kaip asparto rūgštis ir glutamo rūgštis, gausa. Būtent jos suteikia šiems grybams nepakartojamą malonų aromatą ir skonį.

„Kaip ir kiti, taip ir Azijoje augantys grybai turi ypač mažai kalorijų ir visiškai neturi cholesterolio bei natrio, kurio kiekį svarbu mažinti turintiems padidintą kraujospūdį. Dėl to juos verta valgyti siekiantiems kontroliuoti svorį ir cholesterolio kiekį kraujyje. Maistinėms egzotinių grybų savybėms nenusileidžia ir jų skonio charakteristikos. Pavyzdžiui, enoki grybai turi švelniai pikantišką arba vadinamąjį „*umami*“ skonį ir itin traškią tekstūrą. Jų skonis dažnai apibūdinamas kaip subtilus, žemiškas, šiek tiek saldus ir vaisinis. Dėl to šie grybai tikrai gali praplėsti įvairių patiekalų skonių paletę“, – pataria V. Kurpienė.

**Grybus kviečia išbandyti ne tik šviežius, bet ir džiovintus**

Be to, pridurdama apie grybus iš Azijos, I. Trakimaitė-Šeškuvienė kviečia juos išbandyti ne tik šviežius – iki pat balandžio 1 dienos prekybos tinklo asortimente bus galima rasti ir džiovintų egzotinių grybų, pavyzdžiui, juoduosius ausiagrybius ir valgomuosius dantenius.

„Atėjus kalendoriniam pavasariui savo pirkėjus nusprendėme pakviesti į kelionę, kuomet net neiškeliant kojos iš namų galima per skonių patirtį nusikelti į tolimus kraštus. Tad, kovą paskelbus teminį Azijos mėnesį, šio regiono virtuvės mėgėjai galės rasti ne tik egzotinių grybų, bet ir autentiškų produktų – „wok“ ar kitų rūšių makaronų, aštrių ramenų, padažų, užkandžių ir desertų ar gėrimų. Vienoje vietoje susirinkus reikiamus produktus – nuo šaldytų „bao“ bandelių iki bambukinio indo virti garuose – bus galima ir patiems pasigaminti intensyvių skonių Azijos patiekalus“, – pasakoja I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

Prekybos tinklo atstovės teigimu, tyrinėti Azijos virtuvės kulinarines galimybes pirkėjai galės ne tik išbandydami išskirtinį, tik ribotą laiką siūlomą šio regiono šalių maisto prekių asortimentą, bet ir pasinaudodami jau pamėgtus reguliaraus asortimento prekių ženklų produktus.

„Daugelis Azijos skonių yra itin ryškūs ir stebinantys, tad jie gali paįvairinti kasdienybę, pastūmėti ryžtis naujiems eksperimentams virtuvėje ar išbandyti jau patikrintus azijietiškus receptus. Tikimės, kad šis teminis mėnuo bus puiki galimybė daugeliui neįprastais skoniais nustebinti savo šeimą bei draugus“, – priduria I. Trakimaitė-Šeškuvienė paskatindama pirkėjus leistis į gastronominę Azijos skonių kelionę.

Reguliaraus asortimento pasiūlymus pirkėjai ras jų įprastose vietose, o išskirtinio asortimento naujienų lentynos bus pažymėtos Azijos mėnesio vėliavėlėmis. Teminio mėnesio pasiūlymus bus galima sekti kas savaitę atsinaujinančiame „Laimingų kainų“ leidinyje bei atskirame specialiame leidinyje „Maximos“ interneto svetainėje.

**Gurmaniški receptai – visai šeimai**

Be to, pasinaudoti puikia galimybe atrasti dar neragautus azijietiškus grybus bei kitus produktus ir jais nustebinti savo šeimą ar draugus dietistė Vaida Kurpienė kviečia išbandant tuo pačiu porą gurmaniškų receptų.

**Enoki grybų salotos.** Šiam sveikam ir skaniam egzotiško skonio patiekalui prireiks:

* 500 g enoki grybų;
* 2 skiltelių česnakų;
* 2 griežinėlių imbiero;
* žaliojo svogūno ir kalendros (pagal skonį);
* aitrios raudonosios paprikos;
* 1 šaukštelio cukraus;
* druskos (pagal skonį);
* 1 valgomojo šaukšto sojų padažo;
* 1 valgomojo šaukšto austrių padažo;
* šaukštelio sezamų aliejaus;
* 2 šaukštų augalinio aliejaus;
* džiovintų juodųjų ausiagrybių (paįvairinimui ar papuošimui).

**Gaminimas.** Pirmiausiai paruoškite grybus – nupjaukite jų apačią, o likusią dalį supjaustykite mažais gabalėliais ir kruopščiai nuplaukite. Tuomet susmulkinkite česnaką, imbierą, baltąją žaliojo svogūno dalį, kalendrą, nulupkite aitriąją papriką ir išėmę sėklas supjaustykite juostelėmis.

Grybus virkite 1 minutę, tuomet perkelkite į lėkštę. Baltąjį svogūną, imbierą ir česnaką pakepinkite augaliniame aliejuje. Į keptuvę dėkite paprikas, berkite cukrų, pilkite sojų ir austrių padažus. Viską patroškinkite kelias minutes ir sudėkite prie grybų. Viską pagardinkite druska, keliais lašais sezamų aliejaus ir kalendra.

Jei šioms grybų salotoms norite suteikti dar labiau išskirtinį skonį – galite jas pagardinti ir džiovintais juodaisiais ausiagrybiais. Taip ne tik paįvairinsite salotų skonį, bet ir jas papuošite.

**Lašiša su eringi grybais ir terijakio padažu.** 2 porcijoms prireiks:

* 2 valgomųjų šaukštų kedro riešutų;
* 300–400 g lašišos;
* 150 g eringi grybų;
* didelės saujos šviežios kalendros;
* sezamų aliejaus kepimui;
* 3–4 valgomųjų šaukštų tiršto terijakio padažo;
* druskos (pagal skonį);
* 100 g ryžių.

**Gaminimas.** Uždėkite puode virti ryžius, o sausoje keptuvėje keletą minučių pakepinkite kedro riešutus. Eringi grybus nuplaukite po šaltu vandeniu ir supjaustykite. Keptuvėje įkaitinkite sezamų aliejų ir jame ant aukštesnės nei vidutinės kaitros kepkite grybus, sūdykite. Grybus kepinkite apie 3–5 min., kol suminkštės ir lengvai apskrus.

Lašišą supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais ir kepkite nesvylančioje keptuvėje įkaitintame sezamų aliejuje ant vidutinės kaitros. Lašišą iš kiekvienos pusės kepkite po minutę ar pusantros, kol žuvis lengvai apskrus.

Į keptuvę vėl sudėkite pakeptus grybus, suberkite smulkiai kapotas kalendras, supilkite terijakio padažą ir atsargiai viską išmaišykite. Pakaitinkite dar minutę. Paruoštą maistą patiekite su ryžiais, o ant viršaus pabarstykite kedro riešutų. Papildomai taip pat galite užberti kapotų svogūnų laiškų, aitriosios paprikos, šviežios kalendros ar padėti skiltelę žaliosios citrinos.

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