Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. kovo 27 d.

**„Velykų žolės“ ir daigintų sėklų augintojas: jos ne tik šventinio stalo puošmena, bet ir tikra organizmo šluota**

**Artėjant svarbiausiai pavasario šventei pradedame planuoti ne tik Velykų stalo patiekalus, bet ir derinti būsimas namų bei stalo dekoracijas. Klasika jau tapusi „Velykų žolė“ ir daigai – tarsi atgimstančios gamtos, prisikėlimo simbolis. Pasak dešimtmetį mikrožalumynus ir daigintas sėklas auginančio bei į lietuvišką prekybos tinklą „Maxima“ jas tiekiančio ūkininko Raimondo Grajausko, tai ne vien graži šventinio stalo puošmena, bet ir turtingas naudingųjų medžiagų šaltinis, kuriuo tikrai verta praturtinti kasdienį racioną.**

**Augantis susidomėjimas praplėtė asortimentą: daigina net brokolius**

Jau kelis dešimtmečius R. Grajauskas aktyviai užsiima įvairių grūdinių kultūrų ir kitų daigintų sėklų ūkio priežiūra, šio amato ūkininkas mokėsi iš savo tėvų – ekologinių ūkių pradininkų Lietuvoje. Veiklos pradžioje, anot ūkininko, su nuostaba į jo produkciją žiūrėjo ne tik pažįstami, bet ir pirkėjai, tačiau požiūris, kaip ir sveiko maisto tendencijos pastaruoju metu smarkiai kinta.

„Prieš porą dešimtmečių daiginti grūdai buvo neįprastas produktas, labiau sietinas su Velykų stalo dekoracijomis, bet ne su maistu. Tik pastebėjus, jog užsienyje garsūs šefai daigelius naudoja ir kulinarijoje, juos puikiai pritaiko maisto puošimui, nuomonė ėmė keistis, imta ieškoti naujų daigų panaudojimo maisto gamyboje būdų“, – pasakoja agronomo specialybę turintis R. Grajauskas.

Pirmieji R. Grajausko ūkio produktai buvo grūdinės kultūros: daiginti kviečiai ir rugiai. Šių produktų paklausa sparčiai augo, tačiau sekant pasaulines tendencijas ir taikant iš studijų užsienyje parsivežtas žinias, ūkininkas daiginti pradėjo žalias pupeles, ridikėlių, garstyčių, pipirų daigus ir auginti kviečių želmenis. Šiandien asortimentą sudaro 21 rūšis daigintų grūdų bei sėklų, o tarp naujausių ir itin paklausių rikiuojasi liucernos, porų, raudonųjų kopūstų ir net brokolių daigai.

Apie augantį daigų asortimentą parduotuvių lentynose pasakoja ir prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė.

„Mikrožalumynams simpatijas jau kurį laiką rodo ne tik žaliavalgiai ir sveikos mitybos puoselėtojai – jų skonines savybes ir naudą organizmui atranda vis didesnis pirkėjų ratas. Asortimente iš viso turime net 11 skirtingų daigų rūšių, iš kurių labiausiai pirkėjų pamėgti yra liucernų, saulėgrąžų daigai, įvairių daigų mišinys. Tuo tarpu artėjant Velykoms pastebime išaugusius miežių želmenų pardavimus – tai nuostabi pavasariška šventinio stalo puošmena“, – pastebi I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Daigintos sėklos – organizmo šluota ir sveikatos šaltinis**

Liucernos daigai organizmui padeda atsikratyti toksinų, spindulinės pupuolės padės sureguliuoti cholesterolį, o ridikėlių daigai patiekalams suteiks pikantiško aštrumo ir porciją vitaminų – nors mikrožalumynai palyginus su salotų lapais ar kitomis daržovėmis, vizualiai atrodo itin menki, vitaminų kiekiu jie tikri pirmūnai. Tuo neabejoja ir ne vienerius metus įvairiose studijose ir seminaruose žinias kaupęs R. Grajauskas.

„Moksliniai tyrimai rodo, kad daigintose sėklose tam tikrų vitaminų yra daugiau nei ne daigintose. Dygimo metu sėklose ir grūduose vyksta biocheminiai pokyčiai, kurių dėka kinta maistinių medžiagų, įskaitant vitaminus, koncentracija. Be to, daiguose gausu baltymų ir skaidulų, padedančių greičiau pajusti sotumo jausmą ir stabilizuoti cukraus kiekį kraujyje. Sudėtyje taip pat yra antioksidantų, tokių kaip vitaminas C, kuris mažina uždegimus organizme, skatina kolageno gamybą ir stiprina imuninę sistemą“, – vardija ūkininkas.

Pasak jo, daigų naudą organizmui grindžia daugybė mokslinių faktų. Pavyzdžiui, daugelio pamėgtų liucernos daigų sudėtyje yra chlorofilo, kuris gali padėti palaikyti organizmo detoksikacijos procesus, prisijungdamas prie toksinų ir sunkiųjų metalų ir juos pašalindamas iš organizmo. Populiarėjančiose spindulinėse pupuolėse („Mung“ pupelėse) gausu flavonoidų ir kalio, kurie gali padėti sumažinti kraujospūdį ir cholesterolio kiekį kraujyje, sumažinti širdies ligų riziką.

**Kaip užkandis, prieskonis ar glotnučių sudedamoji dalis**

R. Grajauskas sako ir pats kasdien naudojantis šiuos produktus – ne tik dėl sveikatos, bet ir dėl simpatijų patraukliam daigelių skoniui.

„Labiausiai mėgstu daigintas spindulines pupuoles, kurios man atstoja užkandį, valgau tiesiog vienas. Taip pat dažnai renkuosi saulėgrąžų daigus, juos dedu į daržovių ir vaisių kokteilius. Garstyčių, ridikėlių ir porų daigus naudoju mėsos ar žuvies patiekalams gardinti – jie suteikia išskirtinio aštresnio skonio. Jei ieškote kuo paskaninti sumuštinius, salotas ar net glotnučius, daigai taip pat labai tinkami. Jie ne tik suteikia ryškesnio skonio, bet ir puikus skaidulų šaltinis, gerinantis virškinimą“, – patarimais dalijasi R. Grajauskas.

Tiesa, kiek tiksliai vartoti daigų, ūkininkas nedrįsta spėlioti, mat tai, jo nuomone, priklauso nuo lyties, amžiaus ir fizinio aktyvumo.

**„Velykų žolės“ užsiauginti galima ir namuose**

Nors daigų nauda milžiniška, ūkininkas prisipažįsta, jog jų auginimas reikalauja daug kantrybės ir laiko.

„Tai kaip gyvas organizmas, kuris labai jautrus bet kokiems pokyčiams. Savo ūkyje naudojame moderniausias LED lempas, atstojančias saulės šviesą tamsiuoju periodu. Jos ne tik padeda užtikrinti nepertraukiamą šviesos tiekimą, bet ir prisideda prie kokybės išsaugojimo“, – pasakoja pašnekovas.

R. Grajauskas pabrėžia, jog turint stiprų norą ir laiko, užsiauginti daigų galima ir namuose. Geriausiai, pasak jo, namų sąlygomis auga kviečiai ir rugiai, kiek sunkiau – saulėgrąžų daigai ir mikrožalumynai. Gana nesunkiai tiek ūkyje, tiek namuose sudygsta vadinamoji „Velykų žolė“.

„Tai populiariausias produktas šventiniu laikotarpiu. Tokia žolė užauga maždaug per savaitę. Mes ją auginame iš kviečių grūdų, nenaudojame jokių chemikalų, trąšų. Kadangi tai yra maisto produktas, ją drąsiai galima naudoti įvairiems patiekalams gardinti, ne tik stalui puošti“, – pabrėžia ūkininkas.

Kaip ir „Velykų žolę“, taip ir kitus daigus iki patiekiant geriausia laikyti šaldytuve ar vėsesnėje vietoje, kur temperatūra siektų +2 – +5 laipsnius. Taip laikomi daigai ir mikrožalumynai tinkami naudoti maždaug 10 dienų.

***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, kurioje dirba apie 11 tūkst. darbuotojų. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt