Vilnius, 2024 m. balandžio 2 d.

**Maisto likučiai po Velykų: kaip juos išradingai panaudoti?**

**Nuvilnijus didžiausiai pavasario šventei – Velykoms – daugelis šeimininkių ir šeimininkų ima laužyti galvas, ką daryti su maisto likučiais. Kad nesuvalgytas šventinis maistas neatsidurtų šiukšliadėžėje, būtina pagalvoti apie jo panaudojimo būdus. Pateikiame kelis naudingus patarimus ir porą receptų, kurie padės sumaniai išvengti produktų švaistymo.**

„Tinkamai laikomas – šaldytuve ir sandariai uždarytas – maistas būna tinkamas vartoti bent kelias dienas po švenčių. Pirmiausia reikėtų pasistengti suvartoti greičiausiai gendančius produktus ir įsivertinti – galbūt dalį maisto galima užšaldyti? Prireikus „gelbėti“ maisto produktus juos galima sėkmingai panaudoti naujo patiekalo gamybai“, – tvirtina „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Urbelytė.

**Likučiai – naujiems patiekalams**

Maisto likučius galima sėkmingai integruoti į kitus patiekalus, pavyzdžiui, nesuvalgytus margučius panaudoti įvairiausioms salotoms, užtepėlėms, tortilijų įdarui, pasigaminti įdarytus kiaušinius ar paskaninti šaltibarščius.

Atlikęs kumpis, kalakutiena ar keptos žąsies likučiai gali puikiai praversti gaminant sriubas, sultinius, troškinius, sumuštinius, mišraines. Jei po švenčių liko bulvių garnyro, maltos mėsos ir daržovių, galima pasigaminti Piemenų pyragą.

Įvairius gėrimų likučius rekomenduojama panaudoti mėsos marinatams ir padažams gaminti, likusį sūrį – pyragėlių įdarams ar užtepėlėms. Iš likusio šakočio, sausainių ar kitų saldėsių galima pasigaminti nauju skoniu nustebinsiantį tinginį.

„Norėdami sumažinti išmetamų mišrainių, salotų bei pagardų kiekį, visus skirtingus ingredientus pasiruoškite iš anksto, tačiau sumaišykite tik tiek, kiek tuo metu ketinate suvalgyti. Kartu sumaišyti produktai greičiau genda, o ir likusius atskirus ingredientus bus lengviau panaudoti naujiems patiekalams“, – sako M. Urbelytė.

**Pasiūlykite išsinešti**

Dažniausiai švęsti Velykų į savo namus kviečiantys žmonės per daug maisto pagamina norėdami palepinti artimuosius ir būti tikri, kad maisto niekas nepritrūks.

„Jei maisto po švenčių liko gerokai per daug, kitąmet stenkitės gaminti mažiau, jį pasiskaičiuokite porcijomis pagal atvyksiančių žmonių kiekį. Per šventes svarbu susitikti, bendrauti, kartu ragauti – bet ne persivalgyti. Nebijokite likusio maisto pasiūlyti išsinešimui pas jus viešėjusiems artimiesiems, svečiams – galbūt kai kurie jį mielai priims“, – sako M. Urbelytė.

**Receptai, padėsiantys suvartoti nuo Velykų likusius kiaušinius**

**Škotiški kiaušiniai**

Dviem porcijoms jums reikės:

500 g kiaulienos faršo

1 žalio kiaušinio

4 virtų kiaušinių

50 g džiūvėsėlių

1 svogūno

druskos

Į faršą įmuškite žalią kiaušinį, įberkite druskos ir norimų prieskonių, išmaišykite. Virtus kiaušinius nulupkite ir aplipinkite faršu. Gautus kukulius apvoliokite džiūvėsėliuose ir apkepkite keptuvėje. Tada dar 20 minučių kepkite 180 °C orkaitėje.

**Pusryčių dubenėliai su kiaušiniais, avokadais ir lašiša**

Dviem porcijoms jums reikės (galite rinktis ir kitas po Velykų likusias daržoves):

100 g grikių

50 g salotų

1 avokado

2 trumpavaisių agurkų

6–8 vyšninių pomidorų

6 ridikėlių

50 g rūkytos lašišos

2 virtų kiaušinių

Grikių kruopas išvirkite pasūdytame vandenyje arba užpilkite verdančiu vandeniu, pasūdykite ir uždengtame inde palikite pusvalandžiui, kol išbrinks. Į dubenėlius paskirstykite virtus grikius, žalių salotų lapelius. Avokadą perpjaukite perpus ir supjaustykite riekelėmis. Po pusę avokado dėkite į dubenėlius ant salotų. Ant viršaus suberkite šiaudeliais pjaustytus agurkus, perpus perpjautus vyšninius pomidorus, riekelėmis pjaustytus ridikėlius. Ant viršaus dėkite rūkytos lašišos riekeles ir perpus perpjautus virtus kiaušinius. Apiberkite žiupsniu druskos, šviežiai grūstų juodųjų pipirų ir nedelsiant patiekite.

**Prieš maisto švaistymą – ir prekybos centrai**

Pasak „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovės, su maisto švaistymu turi kovoti ne tik pavieniai vartotojai, bet ir maistą parduodantys prekybos centrai.

„Dėl šios priežasties stengiamės atsakingai planuoti maisto produktų užsakymus ir siekiame, kad liktų kuo mažiau likučių. Užsakinėdami prekes atsižvelgiame į pirkėjų poreikį – tai padeda sumažinti nurašomo maisto kiekį. Atidžiai sekame prekių galiojimo laiką ir artėjant maisto produktų tinkamumo vartoti pabaigai produktams taikome 30 proc. nuolaidą“, – pastebi M. Urbelytė.

Praėjusių metų vasarą prekybos tinklas „Lidl“ pristatė su maisto švaistymu padedančią kovoti naujovę – „Geradarių maišelius“. Šiuose maišeliuose pirkėjai gali rasti netobulos išvaizdos, bet puikiai vartoti tinkamus šviežius vaisius ir daržoves. Šiuos rinkinius pirkėjai gali įsigyti už žemesnę kainą nei įprastai. „Geradarių maišelius“ savo klientams „Lidl“ pasiūlė dar 2016 metais Prancūzijoje, vėliau jie tapo populiarūs ir Vokietijoje, Jungtinėje Karalystėje, Austrijoje, Suomijoje, Švedijoje.

Siekdami mažinti švaistomo maisto kiekį bei remti socialiai pažeidžiamose grupėse esančius gyventojus, „Lidl Lietuva“ bendradarbiauja su „Maisto banku“ ir nuo 2018 metų reguliariai teikia paramą produktais iš visų „Lidl Lietuva“ parduotuvių bei logistikos centro.

„Šiam paramos ir labdaros fondui perduodamos dar tinkamos vartoti bakalėjos prekės, duonos gaminiai, taip pat įvairios kosmetikos ir higienos priemonės, kurių dėl įvairių priežasčių (pavyzdžiui, pažeistos pakuotės) prekybos tinklas nebegali parduoti. „Lidl Lietuva“ šiai organizacijai taip pat padeda ir finansiškai – skiriame paramą produktų surinkimo, vežimo, paskirstymo kaštams padengti“, – priduria M. Urbelytė.

Kadangi ne visi nurašyti maisto produktai dar yra tinkami vartoti žmonėms, prekybos tinklas maisto švaistymą taip pat mažina bendradarbiaudamas su ūkininkais. Nuo 2018 metų „Lidl“ gyvulių šėrimui perduoda gyvūnų pašarui vartoti tinkamus kepinius, dalį vaisių ir daržovių.

Visiškai nebetinkamus vartoti maisto produktus „Lidl Lietuva“ perduoda biodujas gaminantiems atliekų tvarkytojams.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)