2024 m. gegužės 2 d.

**Minime pasaulinę tuno dieną – netikėtas grilio receptas, kuris leis mėgautis naudinga ir sveika žuvimi**

**Gegužės 2-oji – Pasaulinė tuno diena. Ši žuvis plačiai paplitusi beveik visų šalių virtuvėse ir yra daugiausia vartojama žuvis pasaulyje. Nors tunas dėl malonios tekstūros, puikaus skonio bei vitaminų gausos vis dažniau yra įtraukiamas į kasdienį maisto racioną, visgi, perkant šią žuvį reikėtų atkreipti dėmesį į keletą svarbių veiksnių. „Lidl Lietuva“ pirkimų tvarumo specialistė Karolina Labulytė pasakoja, į ką atsižvelgti renkantis produktus iš tuno bei siūlo išbandyti netikėtą receptą su šia žuvimi.**

Tunas jau daugiau nei 10 tūkst. metų yra svarbi žmonių mitybos dalis – tą liudija Italijos Levanzo saloje rasti senoviniai piešiniai, kuriuose vaizduojama mėlynojo tuno žvejyba.

Jungtinių Tautų duomenys rodo, kad šiandien tunas yra daugiausia vartojama žuvis pasaulyje. Jis sudaro penktadalį visos pasaulyje sužvejojamos žuvies ir 8 procentus visos pagaunamos žuvies bei jūrų gėrybių. Toks populiarumas nestebina, nes tunas pasižymi žmogui naudingų vitaminų bei mineralų gausa.

„Šie vandenynų ir jūrų gigantai turi itin daug omega-3 riebalų rūgščių, kurios yra gyvybiškai svarbios mūsų širdžiai. Be to, tune gausu baltymų, pavyzdžiui, vienoje 200 g konservuoto tuno skardinėje yra net apie 50 g baltymų. Tunai taip pat pasižymi dideliu kiekiu kalcio, kalio, cinko, B grupės vitaminų, seleno, folio rūgšties, geležies, kurie būtini sveikam žmogaus organizmui. Negana to – tunas yra geras vitamino D, kuris itin svarbus šiauriniuose regionuose gyvenantiems žmonėms, šaltinis. 100 g tuno gali būti daugiau nei pusė rekomenduojamos vitamino D paros dozės“, – pasakoja K. Labulytė.

**Tunai atlieka svarbų vaidmenį vandenynuose**

Tunas yra ne tik reikšminga žmonių mitybos dalis, bet ir atlieka svarbų vaidmenį išlaikant pusiausvyrą jūrų ir vandenynų ekosistemose. Deja, didelis tuno populiarumas pradėjo kelti riziką jo išlikimui. Kasmet yra sugaunama 7 milijonai metrinių tonų tuno ir į tuną panašios žuvies. Tai yra kiekis tolygus Didžiosios Gizos piramidės Egipte masei. Dėl to 2016 m. Jungtinės Tautos įsteigė Pasaulinę tuno dieną, siekiant paskatinti visuomenę užkirsti kelią netvariai tuno žvejybai, bet tuo pačiu užtikrinti, kad žmonės ir toliau galėtų maitintis šia maistinga žuvimi.

„Tunai yra pagrindiniai jūrų mitybos grandinės plėšrūnai, todėl padeda išlaikyti jūrų gyvūnijos ir augalijos ekologinę pusiausvyrą. Jie minta įvairiomis mažesnėmis žuvimis, pavyzdžiui, kalmarais, silkėmis ar sardinėmis, dėl to kitų rūšių populiacijos išlieka sveikos ir subalansuotos. Tad itin svarbu, kad tunas ir jo gaminiai, kuriuos renkatės kasdien, būtų sužvejoti tvaresniu būdu, kuris padeda išlaikyti sveiką ekosistemą“, – sako K. Labulytė.

**Kaip atpažinti tvariau sugautą tuną**

Ieškant tvariau sugauto tuno, svarbu rinktis tokią žuvį, kuri yra gaudoma taikant vadinamus tausojančius žvejybos metodus. Tokius produktus galima atpažinti iš ant jų pakuočių esančių tarptautinių sertifikatų, pataria K. Labulytė.

„Pavyzdžiui, „Lidl“ asortimente esantis konservuotas tunas yra sertifikuotas „Dolphin Safe“ standartu, kuris užtikrina, kad tunas buvo sužvejotas taikant delfinams nekenksmingus žvejybos metodus. Be to, siekiame iki 2025 m. pabaigos užtikrinti, kad mūsų lentynose esantiems konservams būtų naudojamas tik tvariau sugautas tunas, turintis MSC (angl. „Marine Stewardship Council“) sertifikatą“, – aiškina K. Labulytė.

MSC standartas užtikrina, kad žuvis buvo sužvejota nesukeliant grėsmės žuvų populiacijai, siekiant kuo mažesnės priegaudos (atsitiktinai pagautų gyvūnų rūšių, kurios paprastai yra išmetamos) ir ilgalaikio žuvų bei kitų jūros gyvūnų buveinių išsaugojimo.

*Tuno dienos proga „Lidl Lietuva“ kviečia pasigaminti lengvą, tačiau itin skanų ir grilio sezonui tinkantį patiekalą iš atsakingai sužvejoto tuno.*

**Ant grotelių kepti tuno salotų sumuštiniai**

Ingredientai:

- 1 saliero stiebas, stambiai supjaustytas

- ¼ raudonosios paprikos, stambiai supjaustytos

- ¼ raudonojo svogūno, stambiai supjaustyto

- ¼ puodelio smulkintų marinuotų agurkų

- 1 valgomasis šaukštas kaparėlių, nusausintų

- 2 skardinės tuno, nusausinto

- 4 valgomieji šaukštai majonezo

- 1 valgomasis šaukštas smulkintų petražolių

- 1 arbatinis šaukštelis citrinos sulčių

- 8 reikės baltos duonos

- 4 riekelės sūrio

- 2 pomidorai, supjaustyti griežinėliais

- 4 juostelės šoninės, traškiai iškeptos

- 1 arbatinis šaukštelis garstyčių

- 1 valgomasis šaukštas minkšto sviesto

- Druskos ir juodųjų pipirų, pagal skonį

Pirma, paruoškite klasikines tuno salotas, kurios bus naudojamos įdaryti sumuštiniams. Elektriniu smulkintuvu susmulkinkite salierus, raudonąją papriką, raudonąjį svogūną, marinuotus agurkus ir kaparėlius. Tuomet į smulkintuvą taip pat sudėkite tuną, majonezą, petražoles, citrinos sultis, druskos ir pipirų. Vėl trumpam įjunkite smulkintuvą, kad ingredientai susimaišytų į vientisą masę.

Tuomet pradėkite formuoti sumuštinius. Išdėliokite 4 riekes duonos. Vieną kiekvienos riekelės pusę plonu sluoksniu patepkite suminkštintu sviestu. Dėkite riekes sviestu patepta puse į apačią. Ant kiekvienos riekelės uždėkite griežinėliais supjaustytus pomidorus, pabarstykite druska, pipirais ir gausiai uždėkite klasikinių tuno salotų. Tada ant kiekvieno sumuštinio uždėkite dar po pusę traškios šoninės gabalėlio, o ant jo – po gabalėlį sūrio. Ant viršaus uždėkite likusias 4 duonos riekeles, jų išorinę pusę aptepkite sviestu.

Įkaitinkite lauko kepsninę iki vidutinės ugnies. Paruoštus sumuštinius atsargiai dėkite tiesiai ant grotelių ir kepkite maždaug po 3–4 minutes iš kiekvienos pusės, arba kol duona apskrus iki aukso spalvos, o sūris išsilydys.

Skanaus!

**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)