Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. gegužės 3 d.

**Lietuviški smidrai auga taip greitai, kad sunku rasti šviežesnę daržovę – ar tikrai žinote, kaip jos nesugadinti?**

**Pirmieji lietuviški smidrai jau rikiuojasi prekybos tinklo „Maxima“ lentynose – žalieji, baltieji ir violetiniai šviežutėliai smidrai lepins gurmanus maždaug iki Joninių. Smidrai**  – **greičiausiai auganti daržovė, kurios derlius sezono metu nuimamas kasdien, tad pats metas iki soties pasimėgauti išraiškingo skonio pasiilgta gėrybe, o visą gegužės mėnesį prekybos tinkle vykstant teminiam Grilio mėnesiui tai padaryti galima dar ir pigiau. Beje, „Maximos“ kulinarijos meistrai pažymi, kad nors smidrus ypač lengva paruošti, tačiau taip pat nesunku juos ir sugadinti, todėl dalijasi, ką svarbu žinoti juos gaminant bei laikant.**

Smidrų sezonas Lietuvoje paprastai prasideda gegužę ir trunka 6–8 savaites – ūgliai auga taip greitai, kad derlius nuimamas kasdien, o jeigu oro temperatūra perkopia 25 laipsnius, smidrai nurenkami net dukart per dieną. Nupjauti smidrų ūgliai vis atauga, kol birželio pabaigoje praranda didžiąją dalį vertingųjų maistinių savybių ir tuomet augalas paliekamas bujoti bei ruoštis žiemojimui.

„Lietuvos ūkiuose iš vakaro nurinkti smidrai ryte pirkėjų laukia parduotuvių lentynose. Pirkėjai su dideliu entuziazmu pasitinka pirmąjį smidrų derlių bei stengiasi išnaudoti neilgą jų sezoną. Prie šios gurmaniškos šviežio derliaus šventės pradžios prisidedame ir užtikrindami smidrams palankią kainą, kad pirkėjai galėtų pasimėgauti išsiilgtu skoniu ir pigiau išmėginti skirtingų spalvų smidrus. Taigi, visą teminį Grilio mėnesį iki pat gegužės 27 dienos, „Maximos“ parduotuvėse įvairių spalvų lietuviškų smidrų bus galima įsigyti pigiau“, – sako Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė, prekybos tinklo „Maxima“ komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė.

**Žali, balti ar violetiniai?**

Patys populiariausi – žalieji smidrai, kurių visuomet nuperkama keliskart daugiau nei baltųjų ar violetinių. „Maximos“ kulinarijos meistrai atkreipia dėmesį, kad skirtingų spalvų smidrai dera su skirtingais jų paruošimo būdais.

„Žalieji smidrai yra universaliausi – puikiai tinkami ir virti, ir kepti keptuvėje, yra pakankamai tvirti kepti ant grilio greta mėsos, žuvies patiekalų ar sūrių. Violetiniai smidrai – saldesni ir kiek gležnesni, tačiau būtent dėl to juos galima žalius dėti tiesiai į salotas. Balti smidrai laikomi švelnesniais, tačiau juos geriausia virti – tokia paruošimo tradicija atkeliavusi iš Vokietijos, kur būtent baltieji smidrai pripažįstami kaip delikatesas“, – pasakoja Vladislovas Judickis, „Maximos“ maisto technologas.

Įdomu tai, jog baltieji smidrai nuo žaliųjų skiriasi tik kiek kitokiu auginimo būdu – ūgliai saugomi nuo saulės šviesos juos nuolat užpilant žemėmis, todėl juose nevyksta fotosintezė ir šie lieka baltos spalvos. Prieš verdant baltuosius smidrus patariama nuplauti ir labai plonai nulupti, o siekiant išvengti kartais būdingo karstelėjimo, virtuvės šefai į verdantį vandenį įspaudžia šlakelį citrinos sulčių arba įdeda šiek tiek cukraus.

**Kaip nesugadinti delikateso**

Didžiausias smidrų priešas – per ilgas terminis apdorojimas. Per ilgai verdama ar kepama ši daržovė netenka skoninių savybių, konsistencijos savitumo bei praranda naudingąsias medžiagas. O juk švieži smidrai pasižymi vitaminų gausa, ypač K, A ir E, juose yra geležies, kalio, cinko, fosforo, aminorūgščių.

Prieš ruošiant bet kokios rūšies smidrus, pirmiausiai nulaužiama sumedėjusi stiebo dalis, kurią lengva apčiuopti, didesnius, storesnius ūglius patariama plonai nulupti.

Įdėjus smidrus į verdantį vandenį, virti reikia priklausomai nuo ūglių storio – apie 2–5 minutes. Be to, geriausia juos virti stačius aukštame inde, kad storiausia stiebo dalis mirktų vandenyje, o gležnos viršūnėlės – kur sukaupta daugiausiai maistingųjų medžiagų, suminkštės nuo garų. Išvirti smidrai perliejami šaltu vandeniu, kad liktų šiek tiek traškūs bei neprarastų spalvos sodrumo.

Įkaitintoje keptuvėje ar grilyje smidrai iškeps per 4–6 minutes – juos teriekia apšlakstyti alyvuogių aliejumi ir kepant pavartyti, o prieskoniais gardinti jau nuėmus nuo ugnies.

„Įsigijus smidrų, patariama juos pagaminti ir suvalgyti tą pačią dieną, mat ūgliai greitai netenka drėgmės, ima vysti, vis didesnė daržovės dalis sumedėja ir tampa nebetinkama valgyti. Parsineštus smidrus būtina laikyti šaldytuve, šviežio maisto skyrelyje, o kad ūglių galai nekietėtų, smidrus geriausia pamerkti į stiklinę su šiek tiek vandens. Kitas būdas – šaldytuve laikyti smidrus susuktus į sudrėkintą rankšluostėlį“, – pataria „Maximos“ kulinarijos meistras V. Judickis ir dalijasi nesudėtingu bei gardžiu smidrų receptu.

**Citrininis rizotas su smidrais**

**Reikės:**

* 6 stiklinių daržovių arba vištienos sultinio
* ketvirčio stiklinės alyvuogių aliejaus
* smulkiai sukapoto nedidelio svogūno
* stiklinės „Arborio“ rūšies ryžių, pusės stiklinės sauso balto vyno (galima rinktis be alkoholio)
* 400-500 g smidrų, supjaustytų maždaug 4 cm gabaliukais (pastaba: jei smidrus supjaustysit įstrižai, patiekalas atrodys „prabangiau“)
* puodelio šaldytų žirnelių (atšildytų iki kambario temperatūros)
* šaukšto šviežiai spaustų citrinos sulčių
* šaukštelio nutarkuotos citrinos žievelės
* 100 g sutarkuoto parmezano sūrio
* druskos, pipirų

**Gaminame:** puode ar prikaistuvyje užvirkite sultinį ir palikite kaisti ant vidutinės kaitros. Kitame prikaistuvyje ar gilioje keptuvėje ant poros šaukštų įkaitinto aliejaus pakepinkite susmulkintą svogūną, kol suminkštės (apie 4 min.), berkite ryžius (prieš tai jų neplaukite) ir kepinkite, kol jų krašteliai taps skaidrūs (apie 3 min.). Tuomet pilkite vyną ir maišydami troškinkite, kol skystis beveik išgaruos. Į ryžius pilkite pusę puodelio (arba samtį) sultinio ir nuolat maišydami kepkite, kol skystis susigers į ryžius – pilkite dar samtį sultinio ir taip tęskite apie 20 min., kol skystis taps kreminis, o ryžiai jau skanūs valgyti, bet nepervirę („al dente“). Gali būti, jog viso sultinio neprireiks – orientuokitės pagal laiką ir ragaukite ryžius, pasirinkite norimą konsistenciją. Prieš pilant paskutinį samtį sultinio, dėkite į ryžius žirnelius ir smidrus, patroškinkite viską 1-2 min. ir nukelkite nuo ugnies. Tuoj pat įmaišykite citrinos žievelę (nepadauginkite, nes ryžiai taps kartūs), citrinų sultis, žalumynus bei parmezaną, taip pat druską ir pipirus. Patiekite iškart, papildomai apibarstę sūriu bei citrinos žievelėmis.

Laikas ragauti!

***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