Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. gegužės 9 d.

**„Maxima“ atskleidė, ką valgo pirkėjai žiūrėdami „Euroviziją“, o dietistė patarė, kaip užkandžiaujant vėlyvą vakarą neapsunkinti skrandžio**

**Ši savaitė kupina dainų ir muzikinių aistrų – kaip pasiseks Lietuvos vėliavą „Eurovizijos“ konkurse nešančiam Silvester Belt, kokias vietas iškovos konkurso favoritai, kuri daina šiemet laimės viename populiariausių tarptautinių dainų konkursų? Tautiečiai renkasi prie televizijos ekranų apsirūpinę traškučiais, krekeriais ir vaisvandeniais, o dietistė Indrė Trusovė, „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, įsitikinusi, kad net ir tokie azartiški vakarai gali būti sveiki bei dalijasi užkandžių receptais.**

„Eurovizija“ yra tarsi nacionalinis sportas, kasmet įtraukiantis daugybę lietuvių, tad mums buvo įdomu, ar pasikeičia pirkėjų krepšelis tomis dienomis, kai vyksta pusfinaliai ir finalas, – sako Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė, prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių direktorė. – Trejų pastarųjų metų duomenys rodo, kad iš tiesų pasikeičia – įsigyjama dvigubai daugiau krekerių ir traškių lazdelių, perpus padidėja traškučių bei jiems skirtų padažų pardavimai – pastarųjų prekių įsigyjama daugiausiai. Tarp populiariausių prekių taip pat rikiuojasi vaisvandeniai, šviesus alus, sūriai, fasuoti riešutai.“

„Maximos“ duomenimis, per trejus pastaruosius metus „Eurovizijos“ transliacijos dienomis buvo nuperkama vis daugiau traškučių – pernai jų pardavimai buvo beveik 70 proc. didesni nei įprastą dieną.

„O štai šių metų pirmojo pusfinalio dieną – antradienį – traškučių paklausa ūgtelėjo dešimtadaliu. Taip pat pasinaudodami specialiais kainų pasiūlymais, fasuotų riešutų mūsų pirkėjai įsigijo 70 proc. daugiau nei įprastą dieną bei virš 40 proc. padidėjo džiovintų vaisių pardavimai. Gyventojai taip pat aktyviau pirko nealkoholinio alaus bei nealkoholinių kokteilių – jų pardavimai ūgtelėjo apie 50 proc. palyginus su kitomis dienomis“, – pastabomis dalijasi I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Vertingas patarimas užkandžiautojams**

Dietistė I. Trusovė, „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, atkreipia dėmesį, kad vakarinis užkandžiavimas kilsteli cukraus lygį kraujyje, kas gali lemti miego sutrikimus ir prastesnę bendrą savijautą. Tačiau tai galima suvaldyti net ir azartiškai palaikant mylimus „Eurovizijos“ atlikėjus.

„Pirmiausia siūlyčiau suvalgyti maistingą vakarienę – didelę porciją salotų su baltymais bei geraisiais riebalais, pavyzdžiui, paukštieną, riebią žuvį, sūrį, pagardinant tyru alyvuogių aliejumi. Tai leis išvengti cukraus šuolio kraujyje, be to, būdami sotūs, užkandžių suvalgysime mažiau. Taip pat rinkitės sveikatai palankesnius užkandžius ir, atminkite – svarbiausia yra ne maistas, bet laikas kartu su šeima ir draugais“, – kalba I. Trusovė ir dalijasi jos šeimos mėgstamų sveikesnių užkandžių receptais.

**Tzatziki padažas**

**Reikės:** 200 g graikiško jogurto, vieno šviežio agurko, vieno rauginto ar marinuoto agurko, krapų, poros skiltelių česnako, šaukšto alyvuogių aliejaus, druskos ir pipirų pagal skonį.

**Gaminimo eiga:** agurkus sutarkuoti, sutrinti česnakų skilteles, smulkiai sukapoti krapus, visus ingredientus sumaišyti kartu, išskyrus alyvuogių aliejų – jį užpilti paskiausiai, ant viršaus.

**Gvakamolė**

**Reikės:** poros sunokusių avokadų, prinokusio šviežio pomidoro, nedidelio mėlynojo svogūno, skiltelės česnako, pagal skonį citrinos sulčių, druskos, pipirų.

**Gaminimo eiga:** susmulkinti svogūną, česnaką ir pomidorą, avokadus sutrinti šakute ar elektriniu maisto smulkintuvu ir visus ingredientus sumaišyti kartu.

**Burokėlių humusas**

**Reikės:** virto burokėlio, 200 g konservuotų avinžirnių, skiltelės česnako, poros šaukštų citrinų sulčių, šaukšto alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų, poros šaukštų *tahini* pastos (ją galima pakeisti pora šaukštų sezamų sėklų).

**Gaminimo eiga:** visus ingredientus sudėti į maisto smulkintuvą ir trinti iki vientisos masės.

„Visi šie padažai labai paprasti ir greitai pagaminami. Patiekite prie jų juostelėmis supjaustytų daržovių ar tortilijų traškučių, kuriuos pagaminsite labai paprastai: parduotuvėje įsigytus tortilijų lakštus supjaustykite norimo dydžio trikampėliais ir pakepkite orkaitėje keletą minučių, kol paruduos“, – lengvų ir skanių užkandžių sprendimų moko dietistė I. Trusovė, o pasiryžusiems skirti trupučiuką daugiau pastangų ji siūlo pasigaminti ir vištienos pirštelių.

**Vištienos piršteliai**

Reikės: vištienos filė, vištienos prieskonių, kiaušinio, sezamų sėklų, tarkuoto kietojo sūrio.

**Gaminimo eiga: vištienos filė s**upjaustyti juostelėmis ir pagardinti mėgstamais prieskoniais, lygiomis dalimis sumaišyti sezamų sėklas ir tarkuotą kietąjį sūrį, atskirame dubenėlyje išplakti kiaušinį, kiekvieną vištienos juostelę merkti į kiaušinio plakinį, tuomet apvolioti sezamų ir sūrio mišinyje, dėti į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepti orkaitėje apie 15-20 min, 170 laipsnių temperatūroje.

Skanios ir azartiškos „Eurovizijos“!

***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