**Apsals ir širdis, ir piniginė: iš nepralenkiamųjų špinatų pasigaminsite netgi desertą – paprasti nebrangūs ingredientai virs įspūdingu pyragu**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2024 05 10*

**Ne vienas pripažins – vaikystėje špinatus ragaudavo nenoriai. Tačiau daugelis suaugę atrado jų kulinarinį potencialą ir pamėgo špinatų patiekalus. Juolab, kad jų yra pačių įvairiausių, tad labai lengva į savo mitybą įtraukti šių žalių lapų, kurie ir nebrangūs, ir be galo sveiki. Salotos, makaronai, padažai ar glotnučiai su špinatais visiems gerai pažįstami, tačiau „Iki“ konditeris Thiery Lauvray kviečia nustebinti – iškepti saldų pyragą su špinatais. Taip net vaikai valgys špinatus su malonumu ir gal net nebesiraukys juos vėliau pamatę kitu pavidalu.**

„Nors pavasaris dar spyriojasi, bet pirkėjų krepšeliai jau akivaizdžiai rodo, kad vasara vis arčiau. Pastaruoju metu gerokai daugiau dėmesio sulaukia produktai, iš kurių galima ruošti lengvesnius, greitesnius patiekalus – jau marinuota mėsa, kurią belieka iškepti, šviežios salotos, vaisiai, labai akivaizdžiai plečiasi ir daržovių pasirinkimas. Pirkėjai dairosi ne tik įprastų bulvių, pomidorų, agurkų, bet nori kuo daugiau gaivos ir šviežumo savo lėkštėse: renkasi smidrus, rabarbarus, ridikėlius, daugiau įvairių šviežių prieskoninių žolelių, taip pat ir špinatus“, – sako Gintarė Kitovė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė.

**Gudrybė, kad špinatai šaldytuve nesugestų ilgiau**

Špinatų reputacija sunkiai pralenkiama – iš visos gausybės skirtingų rūšių žalumynų, jie yra bene maistingiausi, pasakoja „Iki“ daržovių ir vaisių skyriaus darbuotoja Jolanta Sabaitienė. Geležis, skaidulos, kalis, vitaminas C, folio rūgštis, vitaminas A ir vitaminas E – jeigu norite savo organizmą praturtinti šiomis naudingomis medžiagomis, griebkite špinatus. Be to, jų ir panaudojimo būdų yra įvairių, tad špinatų visuomet verta turėti arčiau savęs namų virtuvėje.

„Švieži špinatai, kaip ir kiti žalumynai, visgi nėra labai ilgai išsilaikantis produktas. Pasirūpinti, kad jų ilgiau netrūktų namuose, galima keliais būdais. Vienas jų – užsišaldymas. Špinatų lapus apžiūrėkite, kiek apvytusius sunaudokite iškart, o kitus tiesiog sudėkite į šaldymo maišelį, išspauskite kuo daugiau oro ir dėkite į šaldiklį. Špinatus galima prieš tai ir sutrinti trintuvu su šlakeliu vandens, jeigu planuojate juos naudoti, pavyzdžiui, glotnučiams. Tokią tyrę užšaldykite sandariuose maišeliuose arba ledo kubelių indeliuose“, – pataria J. Sabaitienė.

Jeigu įsigytus šviežius špinatus ketinate suvartoti per artimiausią savaitę ar dvi, juos galite dėti ir į šaldytuvą. Pasak J. Sabaitienės, juos ilgiau išlaikysite, jei ant indo dugno padėsite popierinį rankšluostį, ant jo – špinatų lapus, o juos tuomet uždengsite dar vienu popieriniu rankšluosčiu. Taip žalumynai bus apsaugoti nuo perteklinės drėgmės ir bus skanūs bei naudingi ilgiau.

**Pasitikrinkite – ar jau viską išbandėte su špinatais?**

Nedideli špinatų lapeliai tik iš pažiūros gali pasirodyti kuklūs. Jų švelnus skonis ir lengvas paruošimas tampa tramplinu patiems įvairiausiems šedevrams virtuvėje – retas ingredientas gali pasigirti tokia panaudojimo gausa.

„Špinatai ir makaronai – tobula sąjunga. Jie puikiai dera tarpusavyje, o svarbiausia – tai labai patogus derinys užimtiems žmonėms. Daugelį špinatų ir makaronų patiekalų galima paruošti vos per kelias minutes, kol makaronai verda. Jie skanūs, sotūs, sveiki ir neištuština biudžeto. Derinkite juos su šviežiais ar saulėje džiovintais pomidorais, įvairiais sūriais, žalumynais, netgi tunu. Jeigu norite kreminės tekstūros, naudokite grietinėlę ar šviežią tepamą sūrį, o jeigu gaivos – šviežios citrinos sultis. Be to, špinatai yra nepamainomas ingredientas ruošiant vegetarišką lazaniją“, – pataria „Iki“ kulinarijos technologė Gailė Urbonavičiūtė.

Špinatai ir kiaušiniai yra klasikinis duetas, todėl verta dėti šių lapų į plaktą kiaušinienę, omletą ar fritatą – jie bus skanūs įvairiais pavidalais. Jeigu norite sotesnių pusryčių ar netgi įdomesnės greitos vakarienės, išbandykite ir špinatus su šviežiomis bulvėmis bei keptu kiaušiniu. Vos keli ingredientai, o bus skanu ir maistinga.

„Špinatai taip pat yra puiki daržovė miltiniams patiekalams ruošti. Tiek koldūnai su špinatais, tiek blyneliai su šia daržove nustebins maloniu skoniu. Špinatai taip pat puikiai dera su mėsa ir žuvimi, todėl jie labai skanus priedas ne tik prie daržovių, bet ir prie mėsiškų patiekalų. Be galo dera ir troškiniuose, kuriems suteikia geresnę tekstūrą ir papildomų naudingų medžiagų. Kelias saujas jų verta įdėti ir į sriubą“, – pasakoja maisto gamybos žinovė.

Ji siūlo išbandyti ir mažiau tradicinius patiekalus. Pavasarį daugeliui norisi daugiau salotų, tad špinatus kombinuoja su avokadais, žalumynais, įvairiais sūriais, šviežiomis daržovėmis. Dar vienas vos kelių ingredientų reikalaujantis, bet gaivus derinys – švieži špinatų lapai, jau pasirodžiusios lietuviškos braškės ir riešutai. Tokia salotas taip pat galima paskaninti fetos, ožkos ar kitu mėgstamu sūriu, aguonomis, balzamiko padažu.

**Išbandykite turkišką drėgną pyragą – špinatų skonio nejausite, o atrodys įspūdingai**

Špinatų pyragas – šis žodžių derinys galbūt skamba keistai, tačiau po juo slepiasi desertas, kuris yra ne tik saldus ir skanus, bet ir atrodo įspūdingai. Pasak „Iki“ konditerio Th. Lauvray, jo ryškiai žalia spalva primins, kad esame dar vienu žingsniu arčiau vasaros, o papuoštą šviežiomis uogomis norėsis valgyti ir akimis.

„Geriausių prancūziškų tradicijų įkvėpti desertai – mano kasdienybė, tačiau paklaidžioti skirtingų tautų kulinariniais keliais yra vienas malonumas. Špinatai saldžiuose patiekaluose nėra dažnas pasirinkimas, tačiau tokių receptų rasime įvairių – nuo Lenkijos „miško samanų“ torto iki amerikietiškų keksiukų su špinatais ir bananais. Tai puiki galimybė į desertus įmaišyti šiek tiek sveikų ingredientų ir taip mėgautis jais ramesne sąžine“, – sako Th. Lauvray.

Šįkart jis siūlo išbandyti turkišką desertą, kuris pavyks net ir pradedantiesiems kepėjams. Ingredientų reikės pačių paprasčiausių, o sugebėjimų virtuvėje – visiškai elementarių. Po valandos jau mėgausitės efektingai atrodančiu ir drėgnu pyragu. Šį pyragą „Iki“ konditeris siūlo gaminti su šviežiais mažaisiais špinatais, nes jie yra subtilesnio skonio ir tekstūros nei didieji špinatai. Be to, ir ryškesnės spalvos, tad žalios spalvos desertas atrodys nuostabiai.

**Porcijos**: 8-10

**Gaminimo laikas**: 60 min. (20 min. ruošti ir 40 min. kepti)

**Reikės**: 200 g šviežių mažųjų špinatų lapų, 3 kiaušinių, ¾ puodelio cukraus arba cukraus miltelių, 1 puodelio pieno, ½ puodelio aliejaus, 2 puodelių miltų, 1 pakelio kepimo miltelių, 1 pakelis vanilinio cukraus, žiupsnelio druskos, šviežių uogų (braškių, šilauogių) papuošimui.

**Gaminame**:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C, ištepkite riebalais ar išklokite kepimo popieriumi pyrago formą.
2. Šviežių špinatų lapus kruopščiai nuplaukite ir smulkiai supjaustykite arba sutrinkite trintuvu.
3. Išplakite kiaušinius ir cukrų iki kreminės masės. Supilkite aliejų, pieną ir gerai išmaišykite.
4. Suberkite miltus, kepimo miltelius, vanilinį cukrų ir druską, atsargiai maišykite, kol gausite vientisą tešlą. Galiausiai į pyrago tešlą supilkite špinatų tyrę ir gerai išmaišykite.
5. Paruoštą tešlą supilkite į pyrago formą ir kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 35-40 minučių. Ar pyragas iškepęs, galite patikrinti dantų krapštuku. Jei įkišus dantų krapštuką jis išlenda švarus, vadinasi, pyragas iškepęs.
6. Išėmę iš orkaitės, leiskite pyragui šiek tiek atvėsti, tada papuoškite šviežiomis uogomis, supjaustykite ir patiekite. Jeigu norite, galite jį pertepti ir grietinėlės kremu, tačiau jis bus skanus ir be jo.

# Daugiau informacijos:

Gintarė Kitovė  
„Iki“ komunikacijos vadovė  
Mob. tel. +370 653 59493  
El. p. [gintare.kitove@iki.lt](mailto:gintare.kitove@iki.lt)