Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. birželio 13 d.

**Ir sveikatai, ir gurmaniškoms kelionėms – jo didenybė sūris: maisto tinklaraštininkė dalinasi jo nauda organizmui bei netikėtais deriniais**

**Tikras prancūzas, italas ar ispanas niekad nepraleis progos pasididžiuoti savo krašto sūriais, kurių ragavimas išties gali prilygti kulinarinei kelionei po Europą. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ kulinarijos idėjų partnerė, maisto tinklaraštininkė Brigita Uyar sako, kad įvairių rūšių sūriai yra nepamainomas užkandis ir ingredientas virtuvėje, sukeliantis nostalgiją aplankytiems Europos kraštams. Šiuo metu prekybos tinkle vykstant teminiam Europos mėnesiui Brigita dalinasi, kuriuos sūrius būtina išbandyti bei siūlo porą receptų, kurie savo skonių įvairove nustebins net pačius išrankiausius.**

Europoje yra virš 230 sūrių su saugoma geografine nuoroda, įskaitant ir tris lietuviškų sūrių rūšis. Visgi šalimis – sūrių karalienėmis – tituluojamos net keturios šalys: Prancūzija, Italija, Ispanija ir Graikija. Iš šių valstybių atkeliavę kamambero, bri, parmidžano, fetos ir kiti sūriai vertinami visame pasaulyje.

**Skirtingi Europos skoniai vos vienoje lėkštėje**

Anot „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorės Indrės Trakimaitės-Šeškuvienės, šiuos minėtus sūrius bei daugelį kitų rūšių yra pamėgę ir prekybos tinklo pirkėjai, kurie juos renkasi ir kaip užkandį, ir gamindami įvairiausius patiekalus.

„Sūriai išties yra viena puikiausių galimybių paragauti skirtingų Europos skonių ir per juos bent trumpam mintimis nusikelti į atostogas primenančius kraštus. Be to, sūrių pasirinkimas toks platus, kad jie, tikriausiai, niekada neatsibosta bei suteikia vis naujų galimybių naujiems atradimams. Šiuo metu prekybos tinkle vykstant teminiam Europos mėnesiui atrasti naujus skonius galima ragaujant skirtingoms žemyno šalims būdingų sūrių, kurie būtent ir atkeliavo iš Prancūzijos, Ispanijos ar Graikijos kulinarinio paveldo regionų – jų teminiame asortimente net daugiau nei 30“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

Prekybos tinklo atstovė priduria, kad kaip jau būdinga teminiams mėnesiams, pirkėjai gali atrasti pamėgtus prekių ženklus pigiau, o taip pat išbandyti ir dar neregėtus produktus, atvykusius iš įvairiausių kraštų. Teminio Europos mėnesio metu išragauti galima ne tik skirtingas sūrių rūšis, bet ir išbandyti „Oktoberfest“ išpopuliarėjusias dešreles ar vokišką obuolių štrudelį, taip pat graikišką jogurtą, ispanišką vytintą serano kumpį ar čiuras, belgiškus vaflius, anglišką arbatą ir daugybę kitų daugiau nei 240 produktų, kuriuos parduotuvės lentynose paprasta pažinti pagal skirtingas šalių vėliavėles.

**VIII a. gaminti sūriai, kuriais mėgavosi net ir karaliai**

Be visų išskirtinių sūrių, Europos mėnesio metu galima rasti ir išbandyti ypatingą, seniausias tradicijas turintį prancūzišką sūrį „Brie de Meaux“. Istoriniuose šaltiniuose šis Prancūzijos Mo (pranc. Meaux) regione gaminamas sūris minimas nuo VIII a., o savo populiarumu jau ne vieną šimtmetį buvo išsiskyręs tarp karališkosios kilmės asmenų.

Tačiau, anot I. Trakimaitės-Šeškuvienės, šiam prabangiam produktui niekuo nenusileidžia ir kitas, prancūziškų sūrių perlu vadinamas, sūris – kontė (pranc. Comté). Ji priduria, kad tai yra vienas labiausiai eksportuojamų sūrių Prancūzijoje, todėl susipažinti su jo skoniu – būtina.

I. Trakimaitė-Šeškuvienė taip pat rekomenduoja nepraleisti progos paragauti Iberijos pusiasalyje ne mažiau kaip tris mėnesius brandinamo prabangaus „Iberico Quesle“ sūrio. Šis sūris ypatingai glotnus ir išskirtinis tuo, kad jame susiduria karvių ir avių pienas, suteikiantis produktui glotnumo, rūgštumo bei aitraus kvapo.

**Sūrio nauda organizmui**

Maisto tinklaraštininkė Brigita Uyar, kitaip žinoma kaip tinklaraščio „lets.make.it.delicious“ autorė, pažymi ir kitą sūrių naudą – jie ne tik skanūs, bet ir mūsų organizmui naudingi produktai. Juose, anot jos, yra daug baltymų, suteikiančių sotumo jausmą, kalcio, padedančio užtikrinti sveikus kaulus bei dantis, taip pat A ir B grupės vitaminų. Jie naudingi ir odai, plaukams, nagams bei nervinei sistemai.

„Esu išties didelė sūrių mėgėja. Man labiausiai patinkantis sūris yra itališkoji burata, kurią valgau tiesiog su šviežiais pomidorais, ypač tyru alyvuogių aliejumi, šviežiais bazilikais bei balzaminiu actu. Taip pat dažnai renkuosi ir kietąjį sūrį. Jį valgau kaip užkandį ar gardinu makaronų patiekalus. Virtuvėje neapsieinu ir be mėlynojo pelėsinio sūrio, kuris gali būti ne tik puikus užkandis, bet dar ir puikus ingredientas padažams bei kepiniams, pavyzdžiui, įvairių sūrių picai“, – sako B. Uyar.

**Šie sūrių deriniai nepaliks abejingų**

Pasak tinklaraštininkės, sūriai ypatingi tuo, kad suteikia daug galimybių įvairiems skonių atradimams, derinant šiuos produktus su vaisiais, uogomis ar medumi. Pavyzdžiui, švelnus ir minkštas bri sūris puikiai tinka su figų džemu, keptu persiku ar šviežiomis braškėmis. Kietąjį sūrį B. Uyar rinktųsi derinti su vynuogėmis ar apelsinu. Tačiau, svarbiausia, sūrių entuziastė ragina nepamiršti ir nuostabaus lietuviško varškės sūrio bei medaus derinio.

„Rinkdamasi sūrį visuomet apgalvoju, kur jį naudosiu. Vienas populiariausių mano virtuvėje yra kietasis parmidžano sūris, kuriuo galima ne tik pagardinti makaronų patiekalus, bet taip pat naudoti padažams, kepiniams, salotoms. Dar vienas sūris, be kurio būtų sunku išsiversti – feta. Pastarasis gali būti naudojamas patiems įvairiausiems patiekalams – nuo užkandžių iki desertų. Fetos sūris taip pat yra gausus maistingų medžiagų, tokių kaip kalcis ir vitaminas B12 bei pasižymi probiotinėmis savybėmis, tad jį galima drąsiai dėti į salotas, gardinti keptas daržoves ar omletą“, – pataria B. Uyar.

**Europietiškų skonių įkvėpta užkandžių lėkštė**

B. Uyar pažymi, kad sūriai savo skonio savybes puikiai atskleidžia užkandžių lėkštėse. „Mano užkandžių lėkštėse būna įvairių ingredientų, tačiau niekuomet neapsieinu be bent vienos rūšies sūrio. Šį kartą pasirinkau prancūzišką pelėsinį sūrį. Nepriklausomai nuo to, koks sūris naudojamas, užkandžių lėkštėje svarbu išlaikyti balansą – riebesnius ingredientus atsverti gaivesniais, o intensyvesnio skonio – lengvesniais“, – pataria B. Uyar.

Tinklaraštininkės rekomenduojamai europietiškų skonių įkvėptai užkandžių lėkštei **reikės**:

* prancūziško pelėsinio sūrio;
* ispaniškos vytintos čoriso dešros;
* graikiškų konservuotų alyvuogių be kauliukų;
* krekerių mišinio;
* raudonojo pesto padažo (užkandžių lėkštei suteiks itališkos dvasios);
* žaliųjų besėklių vynuogių;
* traškių duonos lazdelių.

**Gaminimas.** Sūrį supjaustykite gabalėliais, o visus kitus ingredientus gražiai paserviruokite lėkštėje ar ant padėklo.

**Keptas kamamberas su pomidorais ir medumi**

Vienas B. Uyar mėgstamiausių užkandžių, ypač vasarą, yra keptas kamambero sūris. Dažniausiai jis kepamas folijoje, tačiau, anot tinklaraštininkės, kamamberą kepant atviroje kepimo formoje puikiai galima išsiversti ir be jos. Patiekalui **prireiks**:

* kamambero sūrio;
* ypač tyro alyvuogių aliejaus;
* vyšninių pomidorų (kuo šviežesnių);
* kelių česnako skiltelių;
* 2 šaukštų medaus;
* druskos ir pipirų (pagal skonį);
* duonelės (puikiai tinka pita).

**Gaminimas**. Į kepimo indą suberkite vyšninius pomidorus ir įdėkite kamambero sūrį. Sūryje padarykite įstrižas įpjovas, į jas įdėkite per pusę pjaustytas česnako skilteles. Jei česnako skiltelių lieka – jas taip pat sudėkite į kepimo indą šalia pomidorų.

Viską pagardinkite ypač tyru alyvuogių aliejumi, druska, maltais pipirais ir kepkite iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 15–20 minučių. Iškepusį sūrį pagardinkite skystu medumi ir patiekite su paskrudinta duonele. Skanaus!

***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