**Jau ruoškite stiklainius ir šaldymo indelius: 3 šviežios gėrybės, kurių atsargomis reikėtų pasirūpinti dar birželį**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2024 06 14*

**Vasara dar tik prasideda, tačiau besimėgaujant šiltais orais ir vis gausesniu šviežiu derliumi verta nepamiršti – rudenį įvairių lietuviškų gėrybių norėsis ne ką mažiau. Todėl bent dalis kvapnių ir naudingų uogų ar mėgstamų daržovių jau turėtų keliauti į stiklainius. Kad konservavimo sezonas jau prasideda, pastebi ir prekybininkai – pasak Gintarės Kitovės, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovės pirkėjų elgesys jau keičiasi.**

„Matyti, kad populiarėjančios tvarumo ir sveikos gyvensenos tendencijos pirkėjus skatina vis labiau atsigręžti į tai, ką darydavo dar mūsų seneliai. Pavasarį sėklas lietuviai tiesiog šlavė rekordiniais kiekiais. Panašu, kad ne tik daržininkystė šiemet ant bangos, bet ir konservavimas – šiais metais stiklainių poreikis pastebimas anksčiau. Vos juos išvežus į parduotuves, jų pardavimai jau yra du kartus didesni, lyginant su tuo pačiu laikotarpiu pernai. Akivaizdu, kad pirkėjai ruošiasi konservavimo sezonui ir nepraleidžia progos sutaupyti, pasinaudodami akcijomis“, – pastebi G. Kitovė.

**Kaip pasiruošti konservavimui?**

Konservavimo paslaptys dažnoje šeimoje perduodamos iš kartos į kartą, tačiau netrūksta ir šio maisto ruošimo būdo naujokų. „Šviežiems“ konservuotojams „Iki“ kulinarijos technologė Gailė Urbonavičiūtė primena kelias esmines taisykles, kad namuose pasigaminti konservai greitai nesugestų.

„Visų pirma, rinkitės tik šviežias daržoves, uogas ir vaisius. Geriausia, kad jie būtų prinokę, bet ne pernokę ir be pakitusios spalvos. Taip pat reikėtų nepamiršti, kad konservavimui netinka tos gėrybės, kurios surinktos po stiprių liūčių ar didelių karščių. Parduotuvėje rinkdamiesi šviežias uogas, vaisius, daržoves žiūrėkite, kad jos būtų tvirtos, geriausia rinktis sezonines ir tokias, kurios užaugintos Lietuvoje. Į parduotuves jos pristatomos vos per 1 dieną, todėl galėsite būti ramūs dėl šviežumo“, – pataria „Iki“ kulinarijos technologė.

Taip pat labai svarbu tinkami stiklainiai. Jų dydį rinkitės įvertinę savo šeimos apetitą ir tai, kokius konservus ketinate ruošti – pavyzdžiui, uogienei pakaks ir mažesnio indelio, tačiau ruošiantis konservuoti agurkus ar smidrus, verčiau rinktis didesnius, aukštesnius.

„Nepamirškite, kad prieš naudojant net ir naujutėlius stiklainius būtina kruopščiai išplauti, išskalauti ir sterilizuoti. Vienas populiariausių maisto konservavimo būdų yra pasterizavimas. Tokiu atveju gėrybių pripildytus stiklainius dar būtina pasterizuoti. Tą galima padaryti drėgnuoju būdu, t. y., puode su vandeniu, arba sausuoju – orkaitėje“, – pažymi G. Urbonavičiūtė.

**Štai ką dėti į stiklainius ar į šaldiklį jau reikėtų – suskubkite**

Konservavimo sezoną pirmieji entuziastai pradeda dar gegužę, tačiau pagreitį jis paprastai įgauna birželio pabaigoje ir tęsiasi iki pat rudens. Daug šviežių gėrybių savo derliaus piką pasieks įsibėgėjus vasarai, tačiau birželį nederėtų delsti – kai ką dabar jau pats metas ruošti atsargoms.

„Šviežios, sultingos kvapnios ***braškės*** yra šio mėnesio simbolis. Nors pirmosios šviežios braškės pasirodo dar gegužę, konservai iš jų ruošiami būtent birželį. Deja, šių uogų sezonas trumpas, todėl jų skonį verta išsaugoti naminėse uogienėse, džemuose. Braškių naudinga ir užšaldyti – tokios jos puikiai tiks naudoti žiemą kokteiliams, glotnučiams, vaisių padažams. Užšaldytos braškės taip pat bus skanus saldžių kepinių ar šaltų desertų priedas. Jų privalumas yra ne tik gardus skonis, bet ir naudingos maistinės medžiagos, todėl žiemai jų išsaugoti tikrai verta“, – sako „Iki“ daržovių ir vaisių skyriaus darbuotoja Jolanta Sabaitienė.

Birželį taip pat gausu šviežių ***špinatų***, todėl reikėtų nepraleisti progos šių maistingų žaliųjų lapų pasiruošti žiemos mėnesiams. Užšaldyti juos visai paprasta – tiesiog nuplaukite, blanširuokite, gerai nudžiovinkite ir sudėkite į užspaudžiamą maišelį. Išspauskite kuo daugiau oro ir dėkite į šaldiklį, ant maišelio užrašę tos dienos datą. Tiesa, galima apsieiti ir be blanširavimo, tačiau vos minutę juos pavirę vandenyje ir tuomet panardinę į šaltą vandens vonelę, išsaugosite daugiau naudingų medžiagų, taip pat šaldiklyje jie išstovės ilgiau (iki metų, o neblanširuojant – iki 6 mėnesių).

„Mažiau žinomas, bet labai skanus būdas pasirūpinti špinatų atsargomis – paruošti jų konservų. Bus labai skanus garnyras prie mėsos, žuvies, derės makaronų, ryžių ar kiaušinių patiekaluose. Špinatus nuvalykite, nuplaukite ir sudėkite į puodą su vandeniu, druska bei citrinos sultimis. Po 2-3 minučių sudėkite išspaustą česnaką, jeigu norite, pagardinkite prieskoniais ir sudėkite į stiklainius. Gerai uždarykite ir pasterizuokite maždaug 10 minučių“, – idėja dalijasi G. Urbonavičiūtė.

Galiausiai, liko dar šiek tiek laiko į stiklainius arba į šaldymo kamerą dėti ir lietuviškus ***smidrus***, kurių derlius mūsų šalyje ypač trumpas. Pasak J. Sabaitienės, būtent dabar, sezono metu, smidrų kaina ypač gera, todėl sprendimas jų išsaugoti ir rudeniui bus naudingas tiek piniginei, tiek skonio receptoriams. Be to, juos šaldant ar konservuojant galima išsaugoti didžiąją dalį šparagų maistinės vertės, todėl padėkos ir sveikata.

# Daugiau informacijos:

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