Vilnius, 2024 m. birželio 21 d.

**Joninės be mėsos? Misija įmanoma! Išbandykite pigaus augalinio mėsainio receptą**

**Kad ieškant paparčio žiedo nepritrūktų jėgų, ilgiausia metų diena dažnai neapsieina be įvairiausių grilio patiekalų. Šašlykai, mėsainiai, dešrelės, šonkauliai, kepsniai – lietuvių itin mėgstami Joninių šventės valgiai. Visgi, augant norui maitintis sveikiau ir tvariau, kepsninėse vis dažniau atsiduria ir įvairūs augaliniai patiekalai. Kaip suruošti nebrangų Joninių stalą be mėsos arba praturtinti jį ant grilio keptomis daržovėmis ar net vaisiais, pasakoja „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Urbelytė.**

Vasara Lietuvoje dosni skaniausiomis sezoninėmis daržovėmis, kurios gali tapti ne tik garnyru prie mėsos, bet ir pagrindiniu patiekalu. Pasak M. Urbelytės, mėsos gaminius keisdami augalinės kilmės produktais, mes ne tik paįvairiname savo maisto racioną, bet ir galime prisidėti prie gamtos tausojimo.

„Nors nebūtinai visais atvejais augalinis produktas bus išgautas tvariau nei gyvūninės kilmės, dažnai mažinant savo racione mėsos ir pieno produktų bei didinant vaisių ir daržovių kiekį, galima prisidėti prie gamtos tausojimo. Tai yra, galima sumažinti mėsos bei pieno pramonės į atmosferą išmetamą anglies dvideginio kiekį, kuris lemia klimato pokyčius. Pavyzdžiui, JAV mokslininkai paskaičiavo, kad, jei kiekvienas JAV gyventojas vos vieną dieną per savaitę nuspręstų nevalgyti mėsos ar pieno produktų, šio sprendimo teigiamas poveikis aplinkai būtų toks pat kaip iš kelių pašalinus net 7,6 mln. automobilių“, – sako M. Urbelytė.

**Tinkami ingredientai ir marinatas**

Griliui įprastai paranku rinktis tankesnės konsistencijos daržoves, tokias kaip grybai, paprikos, cukinijos, baklažanai, kukurūzų burbuolės ir saldžiosios bulvės, pataria M. Urbelytė. Šios daržovės gerai kepa ant grotelių ir puikiai sugeria marinatą. Ji pataria nepamiršti ir vaisių: pavyzdžiui, kepti ananasai ar persikai gali suteikti saldų ir gaivų akcentą jūsų Joninių stalui.

„Siekiant pridėti daržovėms daugiau skonio, jas galima papildomai marinuoti ar kitaip pagardinti. Marinatus galima rinktis pačius įvairiausius – nuo paprastų aliejaus, druskos ir pipirų mišinių iki sudėtingesnių padažų su sojų padažu, balzaminiu actu, medumi ar citrinos sultimis. Pamarinavus daržoves bent pusvalandį, o geriausia – per naktį, produktai įgis ypatingą skonį ir aromatą“, – sako M. Urbelytė.

**Kaip gerai iškepti daržoves?**

Svarbu atkreipti dėmesį, kad kiekviena daržovė turi savo kepimo laiką, į kurį svarbu atsižvelgti norint, jog daržovės išliktų traškios ir sultingos. Pavyzdžiui, cukinijos ir paprikos iškeps greičiau nei morkos ar bulvės.

„Taip pat kepdami įsitikinkite, kad grilis yra tolygiai įkaitęs bei patepkite groteles ar daržoves aliejumi, kad pastarosios nepriliptų prie grotelių kepimo metu. Mažesnius produktus, tokius kaip vyšniniai pomidorai, grybai ar tofu kubeliai, geriau kepti ant iešmelių. Medinius iešmelius prieš tai 30 minučių pamirkykite vandenyje, kad jie nesudegtų kepant“, – pataria M. Urbelytė.

Prie iškeptų daržovių galima pasiūlyti ir įvairius padažus, tokius kaip humusas, gvakamolė, veganiškos užtepėlės, veganiškas barbekiu padažas ir pan. Pagardinkite daržoves įvairiomis žolelėmis.

**Pagrindiniam patiekalui – augalinės kilmės mėsainis**

Savo Joninių stalo meniu galima paįvairinti ne tik daržovėmis, bet ir visavalgei mitybai būdingų produktų augalinėmis alternatyvomis bei tokiais augalinių baltymų šaltiniais kaip tofu.

„Kviečiame pirkėjus išbandyti augalinės kilmės mėsos pakaitalus ir siūlome itin plačią daržovių pasiūlą bei griliui tinkamų „Vemondo“ prekės ženklo augalinių mėsainių, įvairių skonių tofu ir pan. Šie produktai yra gaminami itin atsakingai ir yra klimatui neutralūs. Tai reiškia, kad jie yra gaminami kuo labiau sumažinant anglies dvideginio emisiją, o likusią emisiją „Lidl“ kompensuoja investuodamas į įvairius emisijų mažinimo projektus. „International V-Label“ apdovanojimu įvertinta „Vemondo“ prekės ženklo produkcija, pasižyminti žema kaina, yra tinkama ir užkandžiams, ir pagrindiniams patiekalams. Be to, tokie produktai gali būti lengvai integruojami į kitus patiekalus“, – sako M. Urbelytė.

Kviečiame išbandyti Joninėms puikiai tinkantį nebrangaus augalinio mėsainio receptą:

**Augalinis mėsainis**

Vienam mėsainiui jums reikės:

1 mėsainių bandelės

Kelių mėlynojo svogūno griežinėlių

Poros salotų lapų

Poros šaukštų mėgstamo padažo (kečupo, garstyčių ir pan.)

1 vnt. „Vemondo“ augalinio paplotėlio

Poros pomidoro griežinėlių

Griežinėliais pjaustyto marinuoto agurkėlio

Paruošimas:

„Vemondo“ augalinį paplotėlį iškepkite grilyje taip, kaip nurodyta ant pakuotės. Taip pat ant grilio lengvai paskrudinkite bandelės abi puses. Tuomet ant bandelės vidinių pusių užtepkite mėgstamą padažą, ant apatinės bandelės dėkite salotos lapus ir agurkėlio griežinėlius, tuomet „Vemondo“ paplotėlį, ant jo – pomidoro griežinėlius. Tada prispauskite viską viršutine mėsainio bandele ir patiekite. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)