Vilnius, 2024 m. spalio 1 d.

**Nauji vegetariški skoniai: paprasti augalinės mitybos patarimai ir skanus receptas kiekvienam**

**Spalio 1-oji – pasaulinė vegetarų diena, skirta atkreipti dėmesį į augalinę mitybą bei skatinti žmones keisti savo mitybos įpročius. Nors augalinės kilmės produktai vis sparčiau skinasi kelią į Lietuvos gyventojų lėkštes, visgi, neretas vis dar mano, kad atsisakius gyvūninės kilmės produktų, maisto racionas itin susiaurėja. Pasak „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovės Monikos Anilionės, gyvename amžiuje, kuomet net ir atsisakius gyvūninės kilmės produktų, juos galima lengvai ir pigiai pakeisti augalinės kilmės alternatyvomis.**

Moksliniai tyrimai rodo, kad augalinė mityba įprastai yra palankesnė tiek gamtai, tiek žmonėms – dažniau renkantis augalinės kilmės produktus prisidedame prie kovos su klimato kaita, mat šių produktų gamybai įprastai išmetamos mažesnės šiltnamio efektą sukeliančių dujų (ŠESD) emisijos. Be to, daugiau daržovių, vaisių bei pilno grūdo produktų vartojantys žmonės gali turėti mažesnę riziką susirgti širdies ligomis, cukriniu debetu ar nutukimu.

„Pasirinkus augalinę mitybą nebūtina atsisakyti mėgstamų patiekalų, tokių kaip troškiniai, picos, bandelės, tortai ar pyragai, ir valgyti tik salotas. Šiuo metu parduotuvių lentynose gausu augalinių produktų, kurie maistinėmis savybėmis bei skoniu kuo puikiausiai atstoja gyvūninės kilmės gaminius. Pavyzdžiui, net norint pasigaminti mėsainį, jums neprireiks mėsos – ją galite lengvai keisti avinžirniais, lęšiais ar grybais“, – sako M. Anilionė.

**Nebūtina atsisakyti mėgstamų produktų**

Remiantis mokslininkų atliktais tyrimais, norint, kad augalinė mityba suteiktų naudos jūsų sveikatai, nebūtina visiškai atsisakyti gyvūninės kilmės produktų – užtenka keletą kartų per savaitę juos pakeisti į augalinės kilmės ingredientus.

„Pavyzdžiui, dažniau renkantis įvairius vaisius, daržoves, pilno grūdo produktus, suvartojamas didesnis kiekis skaidulų, kurios gali pagerinti žarnyno veiklą, mažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Tokiu būdu taip pat prisidėsite prie klimato kaitos mažinimo dėl mažesnio augalinės kilmės produktų CO2 pėdsako“, – tvirtina „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Pasak jos, egzistuoja daugybė augalinių gyvūninės kilmės produktų alternatyvų. Pavyzdžiui, „Lidl“ privataus prekės ženklo „Vemondo“ produktai yra pagaminti iš sojos, tofu, avinžirnių, riešutų ar grybų.

„Kadangi „Lidl“ siekia iki 2050 metų pasiekti savo veikloje nulį ŠESD emisijų, savo asortimente siūlome daug aplinkai draugiškesnių ir skanių augalinės kilmės produktų už įprastą žemą „Lidl“ kainą. Mūsų specialiame „Vemondo“ gaminių asortimente – ne tik sudedamosios dalys veganiškems patiekalams, bet ir visavalgei mitybai būdingų produktų alternatyvos, jau pagaminti patiekalai bei užkandžiai. Pavyzdžiui, humusas, tofu, augaliniai paplotėliai ir pan. Taip pat atsižvelgiame į nuolat skubančių pirkėjų pageidavimus ir „Lidl“ kepinių skyriuje siūlome rinktis tiek vegetariškus, tiek veganiškus kibinus“, – pasakoja M. Anilionė.

**Pakeiskite įprastus ingredientus augaliniais**

M. Anilionės teigimu, praktiškai kiekvieną visiems įprastą receptą galite paversti augaliniu. Nesvarbu, ar tai būtų pyragas, ar mėgstamas troškinys.

„Svarbiausia žinoti, kokią funkciją recepte atlieka gyvūninės kilmės produktas. Pavyzdžiui, jei recepte kiaušinis yra naudojamas tarsi „rišamoji“ medžiaga, jį galite pakeisti linų sėmenimis arba konservuotų avinžirnių skysčiu, o jei kiaušinis reikalingas purumui išgauti, vietoj jo galima naudoti augalinį jogurtą“, – tvirtina „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Ji priduria, kad dažnai receptų ingredientų sąraše sutinkamą karvės pieną galima keisti kokosų, migdolų, avižų ar sojos gėrimais, sviestą – saulėgrąžų, kokosų, žemės riešutų ar avokadų aliejumi, o mėsą – pupelėmis, lęšiais, grybais, riešutais, tofu ar įvairių daržovių mišiniu.

„Pavyzdžiui, sūrį galime drąsiai vadinti vienu mėgstamiausių produktų ir jis yra naudojamas daugybėje patiekalų. Tačiau jį taip pat galime lengvai pakeisti augaline alternatyva – norimus riešutus, pavyzdžiui, migdolus, virtuviniu kombainu susmulkinkite su maistinėmis mielėmis bei prieskoniais. Riešutai suteiks kreminės konsistencijos, o mielės – sūrio skonį“, – pasakoja M. Anilionė.

Atėjus rudeniškiems orams, vis dažniau norisi gaminti namuose, tad jaukiems vakarams „Lidl“ siūlo pasigaminti bulvių virtinukus su špinatais ir pievagrybiais.

**Itališki virtinukai su špinatais ir pievagrybiais**

Reikės:

2 šaukštų alyvuogių aliejaus,

1 vnt. svogūno,

4 vnt. skiltelių česnako,

200 g rudųjų pievagrybių,

2 šaukštų miltų,

125 ml daržovių sultinio,

400 ml kokosų pieno,

1 šaukšto citrinos sulčių,

1 šaukštelio džiovintų prieskoninių žolelių

Druskos, pipirų,

500 g bulvinių virtinukų,

100 g špinatų.

Paruošimas:

1. Keptuvėje virš vidutinio dydžio ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų. Suberkite smulkiai pjaustytą svogūną ir maišydami kepkite kelias minutes, kol suminkštės. Suberkite smulkiai kapotas česnako skilteles ir kepkite dar minutę, kol paskleis malonų aromatą.
2. Suberkite plonomis riekelėmis pjaustytus pievagrybius. Kartais pamaišydami kepkite dar kelias minutes, kol suminkštės.
3. Suberkite miltus ir greitai išmaišykite, kol neliks sausų miltų.
4. Supilkite daržovių sultinį ir išmaišykite.
5. Toliau maišydami, lėtai supilkite kokosų pieną. Turite gauti tolygios tekstūros padažą (be gumuliukų). Pagardinkite citrinų sultimis, druska, pipirais. Sudėkite bulvių virtinukus ir išmaišykite. Leiskite užvirti ir virkite apie 5 minutes, kol padažas sutirštės, o virtinukai bus išvirę.
6. Baigdami virti, įmaišykite pasmulkintus špinatų lapelius. Pakaitinkite dar minutę, kol jie sukris, ir nukaiskite nuo ugnies.
7. Patiekite nedelsiant, pagardinę šviežių bazilikų lapeliais, tarkuotomis citrinų žievelėmis ir aitriųjų paprikų dribsniais.

Bulvių virtinukus galite gaminti ir namuose. Jei taip nuspręsite, laikykitės šių proporcijų: pusę kilogramo bulvių su lupena išvirkite pasūdytame vandenyje iki minkštumo. Odeles nulupkite ir bulves sutrinkite su valgomuoju šaukštu miltų, šaukštu bulvių krakmolo ir šaukšteliu druskos. Išminkykite masę, imkite ją dalimis ir ant miltais pabarstyto stalviršio formuokite „dešreles“, jas supjaustykite nedideliais poros centimetrų ilgio gabalėliais į virtinukus, kuriuos galite iš karto virti.

**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)