**Paruoškite moliūgą taip – sutaupysite ir turėsite skanų pagrindą įvairiems patiekalams**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2024 10 21*

**Spalį kur bepažvelgsi – ten pūpso gražuoliai oranžiniai moliūgai. Artėjant ir Lietuvoje jau išpopuliarėjusiam Helovinui, kilogramas jų tekainuoja keliasdešimt centų, tad verta moliūgus ne tik skaptuoti, bet ir skanauti. Pasak „Iki“ komunikacijos vadovės Gintarės Kitovės, kasmet ši daržovė tampa rudens sezono žvaigžde – vis daugiau pirkėjų pasinaudoja tuo, kad moliūgas yra nebrangus, neįtikėtinai universalus virtuvėje, o vos vieno jo pakanka sočiam patiekalui.**

„Jau seniai praeityje laikai, kai moliūgas buvo laikomas egzotiška daržove. Kiekvieną rudenį tradiciniai moliūgai nuspalvina Lietuvos ūkininkų laukus, iš kurių atkeliauja į parduotuvių lentynas. Jose jie neužsiguli – pirkėjai spalį juos tiesiog šluote šluoja, nes dažnai būna taikomos įvairios nuolaidos, akcijos. Nors tradiciniai oranžiniai „Clever“ moliūgai neabejotinai populiariausi, pirkėjai vis labiau pamėgsta ir kitas rūšis – pavyzdžiui, sviestinius. Taip pat mėgsta namus, terasas pasipuošti nevalgomais, bet ypač puošniais dekoratyviniais moliūgais“, – pirkėjų įpročius apžvelgia G. Kitovė.

**3 įdomūs faktai apie moliūgus**

Pasak „Iki“ daržovių ir vaisių skyriaus darbuotojos Jolantos Sabaitienės, moliūgai – tai tikra rudens dovana, kurios pranašumai geriausia atsiskleidžia virtuvėje.

**Kad tapo Helovino simboliu, dėkingi turime būti airiams**. Airijoje nuo senų laikų pasakojama legenda apie vagį Šykštųjį Džeką (Stingy Jack), kuriam pavyko pergudrauti net patį velnią. Kai Džekas galiausiai mirė, jo sielos nenorėjo nei dangus, nei pragaras. Velnias jį esą išsiuntė į naktį tik su degančia anglimi, kurią Džekas įsidėjo į tuščiavidurę ropę ir pradėjo klajoti po Žemę. Kai airių imigrantai atvežė šį folklorą į Ameriką, jie pastebėjo, kad moliūgai, kurių gausu Naujajame pasaulyje, dėl savo dydžio ir tekstūros drožinėjimui tinka dar labiau. Taip gimė tradicija moliūguose išpjauti veidus, kurie simbolizavo tarp pasaulių įstrigusias sielas.

**Valgykite į sveikatą**. Moliūgai itin turtingi naudingosiomis medžiagomis: juose gausu C, E, B grupės vitaminų ir antioksidantų, kurie padeda užtikrinti sveiką ląstelių veiklą. Be to, tai itin nekaloringa daržovė – 100 g moliūgo turi vos apie 30 kalorijų, pažymi „Iki“ vaisių žinovė. O ryškiai oranžinę jų spalvą nulemia karatenoidai, apsaugantys organizmą nuo laisvųjų radikalų poveikių, – kuo jų daugiau, tuo spalva intensyvesnė. Svarbu tai, kad termiškai apdorotas moliūgas savo naudingų savybių nepraranda, todėl jį galima virti, kepti ir troškinti nebijant, kad jis praras svarbias sudedamąsias dalis.

**Neišmeskite sėklų – jos tikras supermaistas**. Jas dažnas įpratęs pirkti jau paruoštas, bet sveikatai palankų ir grožiui naudingą užkandį lengva pasigaminti patiems. Jose yra tokių mineralų kaip cinkas, siera, kalis, magnis ir kalcis, tad bus ne tik skanu, bet ir sveika. „Atskyrus sėklas nuo minkštimo, jas nuplaukite, gerai nudžiovinkite, apšlakstykite aliejumi ir pagardinkite mėgstamais prieskoniais (malta paprika, česnakų milteliais, čili, cinamonu ar kt.). Kepkite sėklas iki 175 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20-30 minučių, retkarčiais pamaišant, kol jos taps auksinės spalvos ir traškios. Sėklos bus skanus ir baltymingas užkandis, taip pat derės salotose ar sriubose“, – pataria J. Sabaitienė.

**Kaip pasigaminti moliūgų piurė, be kurios rudens neįsivaizduoja amerikiečiai**

Moliūgai – labai universali daržovė. Ją galima troškinti, trinti, virti ar kepti – naudoti nuo sriubos ar troškinio iki pyrago ar sausainių. Gardinant įvairiais prieskoniais ar derinant su kitais produktais, moliūgai gali atskleisti visai naują, rodos, ankščiau neragautą skonį, pasakoja J. Sabaitienė.

Moliūgai išpopuliarėję visame pasaulyje, jie auginami visuose žemynuose, išskyrus Antarktidą. Tačiau neabejotinai būtent Šiaurės Amerikoje moliūgai užima bene svarbiausią vietą rudens racione, Helovino tradicijose, taip pat ruošiant patiekalus Padėkos dienai.

„Taupydami laiką, amerikiečiai dažnai naudoja konservuotą moliūgų tyrę, kuri yra ypač universali, gali būti naudojama tiek saldžiuose, tiek pikantiškuose patiekaluose. Moliūgų piurė yra kepinių ir desertų pagrindas, tokių kaip legendinis moliūgų pyragas, keksiukai, bandelės ar duona. Be to, ji gali būti naudojama sriuboms, troškiniams ar padažams, nes suteikia kreminę tekstūrą. Ji taip pat populiari sveikuose patiekaluose – naudojama košėms, kokteiliams“, – pasakoja „Iki“ kulinarai.

Moliūgų tyrę lengva pasigaminti ir namuose. Naudokite ją iškart arba užšaldykite – taip pasirūpinsite sveiku ir nebrangiu pagrindu patiems įvairiausiems patiekalams.

**Naminė moliūgų tyrė**

**Gaminimo laikas: 50 min.** (10 min. ruošti ir 40 min. kepti)

**Reikės**: 1 šviežio moliūgo, druskos (nebūtina).

**Gaminame:**

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C ir kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi.
2. Perpjaukite moliūgą per pusę, (jeigu labai dideles – galite ir į kelias dalis) išskobkite sėklas. Jeigu norite, pabarstykite vidinę pusę druska ir sudėkite pjautine puse žemyn ant skardos. Kepkite 40-60 min., kol daržovė suminkštės, o šakutė lengvai įsmigs. Palikite atvėsti.
3. Rankomis nulupkite minkštimą nuo odelės ir sudėkite į virtuvinį kombainą. Gerai sutrinkite iki vientisos masės, vis sustodami ir nuvalydami indo šonus. Sudėkite į marlę ar ploną audinį ir palikite apie 30 min pastovėti virš dubens, kad nuvarvėtų perteklinis skystis.

**Sveiki blynai su moliūgų tyre**

**Porcijos:** 4

**Gaminimo laikas:** 10 min.

**Reikės:** 2 didelių šaukštų moliūgų tyrės, 1 puodelio kiaušinių baltymų, 1 puodelio avižinių dribsnių, 1 puodelio grūdėtos varškės, ½ šaukštelio cinamono, ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto, jeigu reikia – šiek tiek cukraus ar medaus.

**Gaminame:**

1. Visus ingredientus sudėkite į maišytuvą. Sutrinkite iki vientisos masės.
2. Keptuvę su šiek tiek sviesto ar aliejaus įkaitinkite ant vidutinio stiprumo ugnies. Formuokite blynus ir kepkite, kol juose pasirodys nedideli burbuliukai, apie 2-3 minutes. Apverskite ir kepkite 2-3 minutes arba tol, kol taps auksinės spalvos.
3. Patiekite šiltus su medumi, sirupu ir riešutais.

**Kreminės tekstūros makaronai su moliūgų tyre**

**Porcijos:** 6

**Gaminimo laikas:** 20 min.

**Reikės:** 2 puodelių moliūgų tyrės, 450 g mėgstamų makaronų, 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, 3-4 česnako skiltelių, ½ puodelio grietinėlės, druskos, šviežiai maltų juodųjų pipirų, žiupsnelio malto muskato riešuto, tarkuoto parmezano sūrio.

**Gaminame**:

1. Makaronus išvirkite dideliame puode su stipriai pasūdytu vandeniu, kol bus *al dente*. Pasilikite 1½ puodelio makaronų vandens ir nusausinkite.
2. Įkaitinkite alyvuogių aliejų didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies. Sudėkite išspaustą česnaką ir kepkite, kol pasklis aromatas, apie 1 minutę. Supilkite moliūgų tyrę, 1 puodelį makaronų vandens ir šluotele plakite, kol padažas susimaišys ir taps blizgus. Įpilkite grietinėlę ir išmaišykite. Jei reikia, įpilkite dar makaronų vandens. Pagardinkite druska, pipirais ir muskato riešutu. Sumaišykite su makaronais ir patiekiant apibarstykite tarkuotu parmezanu.

# Daugiau informacijos:

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