Vilnius, 2024 m. spalio 30 d.

**Helovino vakarėlio stalas: patarimai, kaip jį paruošti šiurpų, tačiau negąsdinantį planetos**

**Helovinas – šventė, kurios metu dekoruojame savo namus, skobiame moliūgus bei planuojame šiurpus vakarėlius, tačiau tai nereiškia, kad turime gąsdinti ne tik vieni kitus, bet ir mūsų planetą. Nors Helovinas tradiciškai yra kupinas plastiko dekoracijų, vienkartinių kostiumų ir saldainių, švęsti jį tvariau– nesudėtinga. „Lidl Lietuva“ pirkimų tvarumo specialistė Karolina Labulytė dalijasi patarimais, kaip šiurpą keliančią nuotaiką bei dekoracijas galime lengvai suderinti su aplinkai draugiškesniais sprendimais ir sukurti šventę, kuri „neišgąsdins“ mūsų planetos.**

„Helovino, dar Lietuvoje vadinama Šiurpnakčio, šventė gali būti smagi, baisi ir tvaresnė vienu metu. Viskas prasideda nuo paprastų sprendimų – rinkitės daugkartines dekoracijas, įtraukite daugiau augalinės kilmės užkandžių ar vietinių ūkininkų bei gamintojų produkcijos. Net maži pokyčiai padės sumažinti šventės poveikį aplinkai“, – sako K. Labulytė.

**Rinkitės vietinių ūkininkų moliūgus**

Moliūgų skobimas bei raižymas – viena iš smagiausių Helovino veiklų. Šiuo metu, kai parduotuvėse bei turgeliuose lentynos nukrautos gražiausių spalvų moliūgais, rinkitės vietinių ūkininkų arba ekologiškai užaugintus Helovino simbolius.

„Pirkdami moliūgus, nepamirškite pasidomėti, iš kur jie atkeliavo – produktai iš Lietuvos tiekėjų iki parduotuvės lentynų turi įveikti mažesnį kelią, todėl paliekamas anglies dvideginio pėdsakas yra gerokai mažesnis. Taip pat pasidomėkite, kaip moliūgas buvo užaugintas. Pavyzdžiui, „Lidl“ reikalauja taikyti gerąją žemės ūkio praktiką pagal „Global G.A.P.“ sertifikavimo programą ir turėti atitinkamą sertifikatą, kuris įrodo, kad ūkyje yra tinkamai laikomasi saugos, kokybės bei aplinkos tausojimo reikalavimų“, – pasakoja „Lidl Lietuva“ tvarumo specialistė.

**Pasirūpinkite tvaresniais saldumynais**

Šiurpnaktis neįsivaizduojamas be saldumynų ir šokoladinių gaminių. Visgi kakava, kuri yra pagrindinė šokolado ir jo gaminių sudedamoji dalis, dažniausiai auginama Afrikoje, kurioje, siekiant atlaisvinti derlingą žemę kakavos pupelių auginimui, kertami miškai, o tai lemia augalijos bei gyvūnijos nykimą. Todėl itin svarbu atkreipti dėmesį į tai, kokius saldumynus renkatės savo šventiniam stalui.

„Pavyzdžiui, „Lidl“ asortimente gausu „Fairtrade“ bei „Rainforest Alliance“ logotipais pažymėtų desertų. „Fairtrade“ sertifikatas užtikrina, kad kakava būtų išgaunama pagal tarptautiniu lygiu pripažinto sertifikavimo kriterijus, palaikant sąžiningą tarptautinę prekybą, kovojant su darbuotojų išnaudojimu bei vaikų darbu, užtikrinant vienodas sąlygas skirtingų lyčių darbuotojams. Rinkdamiesi „Rainforest Alliance“ sertifikato logotipu – žalia varlyte – pažymėtą gaminį, remiate ūkininką, kuris rūpinasi savo darbuotojais ir mūsų planetos ištekliais“, – akcentuoja K. Labulytė.

**Atidžiai suplanuokite maisto kiekį**

Nė vienas vakarėlis neapsieina be gausybės maisto, Helovino šventė – ne išimtis. Siekiant padaryti kuo mažesnį poveikį aplinkai, rengdami vakarėlį atidžiai suplanuokite maisto kiekį. Tai padės užtikrinti, kad visas maistas būtų suvartotas ir nenukeliautų į šiukšlių dėžę.

„Susitarkite su vakarėlio svečiais, kurie iš jų bus atsakingi už užkandžius, kurie – už pagrindinį patiekalą, o kas pasirūpins desertu ir nepamirškite laikytis šio plano – tai padės sukontroliuoti vaišių kiekį. Jei po šventės maisto visgi liko, pasidalinkite jais su svečiais, užšaldykite ateičiai ar panaudokite kituose savo patiekaluose. Pavyzdžiui, po šventės išskaptuotą moliūgą taip pat galite panaudoti sriuboms, kepiniams ar troškiniams, o išdžiovinus bei pakepinus galima panaudoti ir sėklas“, – pasakoja „Lidl Lietuva“ tvarumo specialistė.

**Patiekite augalinės kilmės užkandžius**

Pasirūpinkite ne tik maisto kiekiu, bet atkreipkite dėmesį ir į jų sudedamąsias dalis – nustebinkite svečius ne tik siaubą keliančiomis dekoracijomis, bet ir aplinkai draugiškesniais užkandžiais.

„Augaliniai užkandžiai yra puiki alternatyva gyvūninės kilmės produktams, mat moksliniais tyrimais įrodyta, kad dėl mažesnių CO2 emisijų augalinė mityba yra net 75 proc. palankesnė planetai nei paremta gyvūninės kilmės produktais. Be to, pagaminti veganiškus užkandžius – visai nesudėtinga. Paruoškite augalinės kilmės picas, joms naudokite daržoves – moliūgus, cukinijas ir pomidorus. Be to, puikiu užkandžiu gali tapti avinžirnių humusas su daržovių lazdelėmis. Šiurpioms patiekalų dekoracijoms panaudokite juodąsias alyvuoges, iš kurių galite padaryti akis arba voro formą“, – pasakoja K. Labulytė.

Produktų, padėsiančių paruošti tvaresnė šventinį stalą, galima rasti 76-iose Lietuvoje veikiančiose „Lidl“ parduotuvėse 28 šalies miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose, Rokiškyje, Kaišiadoryse, Nemenčinėje, Gargžduose ir Molėtuose.

**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)