Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. lapkričio 12 d.

**Baltymais gausūs ir nebrangūs pikantiški varškės patiekalai: pagaminsite ne tik lengvai, bet ir itin maistingai**

**Oro temperatūrai gerokai nukritus, savaime pradedama žvalgytis į sotesnius ir šiltesnius maisto patiekalus. Svarbiu jų ingredientu gali tapti ir nebrangiai kainuojanti varškė, panaudojama ne tik desertams, bet ir sūriems bei pikantiškiems patiekalams. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ funkcinės mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas taip pat priduria, kad varškė – puikus pasirinkimas norintiems maitintis maistingai ir sveikai. Ieškantiems kulinarinio įkvėpimo, kaip sočiai ir visai paprastai pagaminti patiekalus su varške, „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo tris nebrangių receptų idėjas.**

Anot dietologo Edvardo Grišino, varškė yra itin vertinga ne tik dėl daugybės panaudojimo būdų, bet ir naudos žmogaus organizmui. Visų pirma, šio maisto produkto sudėtyje – daugybė B grupės vitaminų ir magnio, aptinkama ir geležies. Varškė, kaip ir dauguma pieno produktų, taip pat turtinga kalciu ir fosforu, kurie svarbūs raumeninio audinio sveikatai, širdies veiklai bei kaulų stiprinimui.

E. Grišinas pabrėžia, kad varškėje – gausu baltymų, kurie yra būtini žmogaus organizmui. Gyvūninės kilmės baltymai turi pilną aminorūgščių grandinę, reikalingą ne tik raumenų sveikatai, bet ir imunoglobulinų gamybai, virškinimo fermentų sintezei, ląstelės struktūros ir kitų organizmo procesų normaliam palaikymui. Kitaip sakant, tai viena iš trijų svarbiausių medžiagų, padedančių išlaikyti sveikatą ir apsisaugoti nuo ligų.

„Atkreipti dėmesį į pakankamą baltymų suvartojimą – būtina, nes pagrindiniai veiksniai, galintys pabloginti gyvenimo kokybę, susiję būtent su raumeninio audinio mažėjimu. Deja, kasdieninėje mityboje dažniausiai dominuoja daug angliavandenių turintys maisto produktai, todėl dauguma žmonių baltymų suvartoja mažiau nei reikia, kad palaikytų savo bendrą sveikatą. Matome, kad visuomenė susiduria su padidėjusiu sveikatos trapumu, ypač vyresnio amžiaus žmonių tarpe“, – teigia dietologas ir priduria, kad varškė gali būti naudinga siekiantiems subalansuoti savo mitybą, ypač tada, kai nevartojama mėsos ar valgoma mažai žuvies.

**Varškė – lietuviškos virtuvės atributas**

Kaip teigia E. Grišinas, vidutiniškai per dieną žmogui reikėtų suvartoti 0,8–1,2 gramo baltymų kilogramui kūno masės, tad varškė gali būti išties puikus pasirinkimas, ypač, kad iš jos galima pagaminti daugybę skirtingų valgių. Gydytojui dietologui antrinanti „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė akcentuoja, kad varškė ir iš jos pagaminti maisto patiekalai yra tarsi mūsų šalies kultūrinis paveldas.

„Varškė yra universalus ingredientas, kurį galima naudoti tiek saldžiuose, tiek sūriuose patiekaluose, ruošti pusryčiams, pietums ir vakarienei. Įdomu, kad varške galima pagardinti ne tik mūsų nacionalinius, bet ir kitų šalių virtuvių patiekalus. Todėl nestebina, kad šis pieno produktas dėl savo plataus panaudojimo, gero skonio ir nedidelės kainos yra taip vertinamas mūsų pirkėjų. Ieškantiems idėjų, ką pikantiško ir mažiaus saldaus šią savaitę pagaminti iš varškės, mūsų kulinarijos meistrai siūlo tris valgių receptus, kurie bus ne tik maistingi, bet ir nebrangiai įgyvendinami, ypač, kad šiuo metu kilogramas pusriebės varškės kainuoja kiek daugiau nei tris eurus“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Varškės ir špinatų lazanija**

Pirmasis patiekalas, kurį siūlo „Maximos“ kulinarijos meistrai – lazanija. Nors ji dažniausiai asocijuojasi kaip riebus valgis, tačiau egzistuoja ir sveikesnė šio patiekalo versija, kurioje dalį mėsos galima pakeisti varške. E. Grišinas priduria, kad nors patiekalas turės nemažai kalorijų, vis tik norint sveikai maitintis yra svarbu išlaikyti mitybos balansą. Pavyzdžiui, savaitgalį kartu su šeima prie bendro stalo pasimėgauti ir sotesniu maistu.

Varškės ir špinatų pagrindu gaminamai lazanijai **reikės**:

* 12 lazanijos lakštų;
* 450 g maltos jautienos;
* 680 g pusriebės (9 proc. riebumo) varškės;
* 900 ml pomidorų padažo;
* 150 g šviežių smulkintų špinatų;
* 140 g tarkuoto parmezano (padalinto į dvi dalis);
* 225 g tarkuotos mocarelos (padalintos į dvi dalis);
* 2 vnt. didelių kiaušinių;
* 5–6 skilt. susmulkinto česnako;
* 2 a. š. džiovinto raudonėlio;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Kol orkaitė kaista iki 190 laipsnių temperatūros, išvirkite lazanijos lakštus (kiek trumpiau nei nurodyta ant pakuotės) ir keptuvėje paruoškite mėsą – kepamą maltą jautieną paskaninkite susmulkintu česnaku, raudonėliu ir pomidorų padažu. Kitame inde paruoškite varškės mišinį: sumaišykite pusriebę varškę, kiaušinius, špinatus, pusę mocarelos ir parmezano iki vientisos masės. Paskaninkite druska ir pipirais.

Apie 23x33 cm dydžio kepimo formą užtepkite sluoksniu mėsos su padažu, uždenkite lazanijos lakštais, varškės mišiniu ir kartokite, kol mėsos ir varškės indai liks tušti. Galiausiai lazanijos viršų apdenkite likusiu sūriu, skardą uždenkite folija ir šaukite į orkaitę 30 minučių. Po to nuimkite foliją ir leiskite apskrusti dar 5 minutes, kol išsilydys sūris. Išėmę iš orkaitės palaukite 10 minučių ir mėgaukitės.

**Orkaitėje keptas omletas su varške**

Norintiems lengvesnio maisto „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo baltymais turtingą omletą su varške. Gaminant patiekalus, kuriuose naudojami kiaušiniai, E. Grišinas pataria papildomu ingredientu rinktis pusriebę varškę ir taip išlaikyti riebalų balansą. Šiam patiekalui **reikės**:

* 6 vnt. kiaušinių;
* 4 pjaustytos šoninės juostelių;
* nedidelio svogūno;
* 150 g raudonos ir žalios paprikos;
* 225 g pusriebės (9 proc. riebumo) varškės;
* 240 g vyšninių pomidorų;
* saujos svogūnų laiškų;
* 1 vnt. avokado;
* 1 saujos kalendros;
* 1 v. š. sviesto;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Įkaitinkite orkaitę iki 175 laipsnių. Kol kaista, ketaus keptuvėje ant vidutinės ugnies apkepkite šoninę, iki kol ši taps traški, tada išimkite ir palikite nuvarvėti ant popierinio rankšluosčio. Keptuvę taip pat nuvalykite popieriniu rankšluosčiu, kad pašalintumėte didžiąją dalį riebalų. Tuomet įdėkite sviesto ir apkepkite susmulkintą svogūną su paprika – iki tol, kol svogūnai paruduos, o paprika suminkštės.

Dideliame dubenyje sumaišykite kiaušinius su didžiąją dalimi varškės, druska ir pipirais, įmaišykite šoninę. Supilkite mišinį į keptuvę su daržovėmis. Perkelkite keptuvę į orkaitę ir kepkite apie 10-15 minučių, arba kol omleto centras sustandės.

Patiekite papuošdami likusia varške, supjaustytais pomidorais, avokadais, svogūnų laiškais ir kalendra.

**Ukrainietiški virtinukai su varškės įdaru – „vareniki“**

Kitas patiekalas, kurį rekomenduoja kulinarijos meistrai yra ukrainietiški „vareniki“. „Maximos  
funkcinės mitybos partneris pastebi, kad nors šis patiekalas ne visai tinka norintiems maitintis sveikai, tačiau juo pasimėgauti kartkartėmis tikrai galima, svarbiausia – nepamiršti saiko. Virtinukų įdarui **reikės**:

* 350 g pusriebės (9 proc. riebumo) varškės;
* 1 vnt. didelio kiaušinio trynio;
* žiupsnelio druskos.

Tešlai **reikės:**

* 285 g miltų;
* 56 g sviesto;
* 1 vnt. didelio kiaušinio;
* 1 v. š. grietinės;
* 70 ml kambario temperatūros vandens.

Patiekimui **reikės:**

* 2 v. š. druskos;
* 28 g sviesto;
* grietinės;
* nedidelės saujos krapų.

**Gaminimas.** Į indą įdėkite 350 g nusunktos pusriebės varškės, įberkite druskos, įmuškite kiaušinio trynį. Išmaišykite iki vientisos masės ir palikite šaldytuve mažiausiai pusvalandžiui.

Tuo metu kitame inde išmaišykite 210 g miltų, žiupsnelį druskos ir pusę (28 g) sviesto, kol gausite vientisą tekstūrą. Įmuškite kiaušinį, įdėkite grietinę, įpilkite vandens ir maišykite iki kol gausite purią tešlą. Ją iškočiokite ant likusiais miltais padengto paviršiaus, kol ji taps lygi ir elastinga. Uždenkite ir leiskite tešlai pailsėti 20 minučių.

Vėliau iš jos iškočiokite apie 48 cm pločio apskritimą, iš kurio išpjaukite maždaug 25 apskritimus. Palikite ramybėje 10 minučių, po to užpildykite įdaru ir užlenkite kraštus. Galiausiai išvirkite pasūdytame vandenyje, kol iškils į paviršių. Patiekite prieš tai išmaišę dubenyje su likusiu sviestu ir apibarstę krapais.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)