Vilnius, 2024 m. gruodžio 16 d.

**Kaip paruošti aplinkai draugiškesnį šventinį stalą?**

**Pripažinkite – jau planuojate, kas karaliaus ant jūsų šventinio stalo. Nors Kalėdos – laikas, kuomet tvarumą dažnas pamiršta ir neretai pasiduoda vartotojiškumui, visgi, verta pagalvoti ne tik apie šventinių patiekalų meniu, bet ir kaip suruošti aplinkai palankesnį stalą. „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Anilionė, dalijasi patarimais, kurie padės suruošti aplinkai draugiškesnį kalėdinių patiekalų meniu.**

„Šventės gali būti ne tik jaukios ir itin skanios, bet ir atsakingos. Užtikrinti, kad kalėdiniai patiekalai būtų tvaresni, nėra sudėtinga – užtenka įtraukti daugiau augalinės kilmės bei sertifikuotų produktų ar atidžiau planuoti, kuo vaišinsite artimuosius“, – sako M. Anilionė.

**Pirkinius įsigykite iš anksto**

Vienas pagrindinių veiksmų, siekiant užtikrinti, kad šventinis stalas būtų ne tik skanus, bet ir tvaresnis – atsakingas patiekalų planavimas. Prekybos tinklo „Lidl“ užsakymu bendrovės „Norstat“ atlikta apklausa parodė, kad 22 proc. Lietuvos gyventojų reikiamus produktus šventėms planuoja įsigyti iš anksto.

„Iš anksto įsigyti reikalingus produktus – tai ne tik būdas išvengti nereikalingų išlaidų, bet ir svarbus žingsnis siekiant gamtai draugiškesnių švenčių. Tokiu būdu išvengiame prieš pat Kalėdas parduotuvėse siaučiančios karštinės, o tai leidžia apgalvotai ir atsakingai pasirinkti produktus, kurių jums reikia“, – sako „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

**Atidžiai suplanuokite patiekalus**

Tam, kad galėtumėte reikiamais produktais apsirūpinti iš anksto, pirmiausia reikės kruopščiai suplanuoti meniu – apgalvoti, kiek ir kokių patiekalų gaminsite. Taip pat svarbu tiksliai suskaičiuoti, kiek žmonių dalyvaus šventinėje vakarienėje ar pietuose.

„Nepamirškite atkreipti dėmesio į ruošiamų patiekalų įvairovę – jei ant stalo puikuosis daugiau užkandžių, salotų ar mišrainių, sumažinkite pagrindinio patiekalo kiekį. Reikiamo maisto kiekį galite apskaičiuoti pagal paprastą formulę – pavyzdžiui, užkandžių reikėtų paruošti 100-150 g vienam asmeniui, jei pagrindinis patiekalas žuvis, asmeniui reikėtų skaičiuoti 150-200 g, jei mėsa ar daržovės, pavyzdžiui, baklažanas, moliūgas ir pan., žmogui prireiks 200-300 g“, – tvirtina M. Anilionė.

Siekiant, kad visas patiekalas būtų suvalgytas, apskaičiuokite ir garnyro kiekį – jei šalia keptos mėsos ar žuvies patiekiate bulves, jų prireiks maždaug 200 g vienam žmogui, o daržovių ar salotų – 80 g vienam valgančiajam.

**Paruoškite tikslų pirkinių sąrašą**

Atlikta apklausa parodė, kad 23 proc. Lietuvos gyventojų apsipirks laikydamiesi griežto pirkinių sąrašo. M. Anilionės teigimu, tokia praktika mažina maisto švaistymo problemą – išvengiama impulsyvių pirkinių ar maisto produktų pertekliaus, kurie lieka nepanaudoti gaminant patiekalus.

„Prieš pradedant rengti pirkinių sąrašą, pirmiausia peržiūrėkite savo spintelių ir šaldytuvo turinį. Atidžiai patikrinkite, kokius produktus jau turite ir apgalvokite, kaip juos galėtumėte panaudoti šventinio stalo patiekalams. Tik tuomet susidarykite trūkstamų produktų sąrašą. Svarbiausias aspektas – nepamiršti jo laikytis parduotuvėje. Taip sumažinsite impulsyvių pirkinių riziką“, – teigia „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

**Pasirinkite sertifikuotą produkciją**

Ant produkto esantys tvarumo sertifikatai nurodo, kad gaminiams reikalingos žaliavos yra užaugintos atsakingesniais ir tvaresniais būdais, buvo laikomasi sąžiningos prekybos principų, tausojant ne tik vandenį ir elektros energiją, bet ir rūpinantis darbuotojais.

„Kalėdiniu laikotarpiu į „Lidl“ parduotuvių lentynas sugrįžta privataus prekės ženklo „Favorina“ saldumynai. Svarbiausia, kad visas „Favorina“ asortimentas yra ne tik itin aukštos kokybės, bet ir didžioji dalis produktų pažymėti „Fairtrade“ logotipu. Šis sertifikatas užtikrina, kad kakava būtų išgaunama pagal tarptautiniu lygiu pripažinto sertifikavimo kriterijus“, – tvirtina „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

**Įtraukite daugiau augalinės kilmės produktų**

Tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad šiemet 3 proc. apklausos dalyvių ketina atsisakyti kai kurių produktų, pavyzdžiui, mėsos. Moksliniai duomenys rodo, jog augalinė mityba palankesnė aplinkai, kadangi auginant ir gaminant produktus išskiriamas mažesnis šiltnamio efektą sukeliančių dujų (ŠESD) kiekis. Todėl siekiant sukurti tvaresnį ir įvairesnį šventinį meniu, rekomenduojama į jį įtraukti kuo daugiau augalinės kilmės produktų.

„Augalinės kilmės produktai – tai ne vien daržovės, vaisiai ar riešutai. Pavyzdžiui, mūsų privataus prekės ženklo „Vemondo“ asortimentas itin tinkamas ne tik kasdieniams patiekalams, bet ir šventėms – parduotuvių lentynose gausu iš augalinės kilmės produktų pagamintų užtepėlių, užkandžių ar tofu. Tokie produktai ne tik prisidės prie aplinkai draugiškesnių švenčių, bet ir padės įnešti įvairovės kalėdinio stalo patiekaluose“, – dalinasi „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

**Pasirūpinkite maisto likučiais**

Jei išvykus svečiams, maisto vis tiek liko, siekiant išvengti produktų švaistymo, M. Anilionė pataria pasirūpinti tinkamų jų laikymu.

„Likusį maistą rekomenduojama pirmiausia sudėti į sandarius indelius ar maišelius, kad patiekalas gautų kuo mažiau oro. Taip supakavus, maistą perkelti į vėsią vietą – tam puikiai tinka šaldytuvas ar nešildoma namų patalpa. Taip maisto likučius galėsite vartoti net ir praėjus šventėms. Be to, nepamirškite, kad kalėdinius maisto likučius galite lengvai integruoti į kitus patiekalus ir juos suvartoti kasdien, pavyzdžiui, mėsą panaudoti sumuštiniams bei salotoms“, – pataria M. Anilionė.

Akcija vyko visose 78 „Lidl“ parduotuvėse 29 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, Molėtuose ir Jurbarke.

**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)