Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. sausio 3 d.

**Sausam sausiui – augalinės mitybos iššūkis: gydytojas pataria, kaip taisyklingai ją prisijaukinti ir kokius produktus įtraukti į meniu**

**Daugiau nei dešimtmetį sausis visame pasaulyje prasideda augaliniu iššūkiu – žmonės kviečiami bent trumpam atsisakyti gyvulinės kilmės produktų ir atrasti augalinio maisto alternatyvas. Pasak „Maximos“ funkcinės mitybos partnerio, gydytojo dietologo Edvardo Grišino, nors veganiška mityba tinkama ne kiekvienam, tačiau vis daugiau populiarumo įgaunanti tendencija gali būti gera paskata įnešti į savo kasdienį meniu daugiau sveikatai palankesnės įvairovės. „Maximos“ atstovai pastebi, kad augalinės mitybos idėją noriai kasmet jaukinasi vis didesnė dalis pirkėjų, o Europoje vis labiau populiarėja ir fleksitarizmas.**

Kasmetinė iniciatyva „Veganuary“, lietuviškai vadinama „Augaliniu sausiu“ arba „Augalausiu“, prasidėjo prieš daugiau nei dešimtmetį Jungtinėje Karalystėje, kai visuomeninė organizacija „Veganuary“ ėmė skatinti žmones bent trumpam kasdienėje mityboje atsisakyti gyvulinės kilmės produktų – mėsos, paukštienos, žuvies, kiaušinių, pieno, sviesto, sūrio.

„Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento vadovė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė dalinasi, kad įvairūs tyrimai rodo, jog apie 30–40 proc. žmonių Europoje yra fleksitarai – visavalgiai, kurie visiškai neatsisako mėsos, paukštienos, pieno, sūrio, kiaušinių, bet tokius produktus renkasi vartoti gerokai rečiau, o didžiąją dalį mitybos planuoja iš augalinės kilmės produktų.

„Ne tik vegetarai ir veganai renkasi jautieną primenantį mėsainį iš žirnių, majonezą be kiaušinių, pieną iš avižų – siekis valgyti gyvulinės kilmės produktų ir daugiau augalinės kilmės maisto tampa nauja norma daugumai sveika gyvensena bei aplinkosauga besidominčių žmonių. Matydami tokį poreikį vis sparčiau plečiame augalinių alternatyvų produktų asortimentą ne tik ieškodami naujų prekės ženklų, bet ir patys gamindami valgyti jau paruoštą maistą. Tuo pačiu jungiamės į visuomenines iniciatyvas, bendradarbiaujame su augalinės mitybos idėją Lietuvoje skleidžiančia organizacija „Gyvi Gali“, su kuria visus ir kviečiame minėti „Augalinį sausį“, išbandyti įvairius augalinius produktus ir taip judėti sveikesnių pokyčių link“, – sako „Maximos“ atstovė.

**Tendencija, diktuojanti naujus įpročius**

Prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas teigia, kad kiekvienas naujas judėjimas mityboje dažnu atveju neša nors ir mažą, tačiau svarbią žinią mūsų pasauliui.

„Augalinis sausis“ yra šių laikų tendencija, glaudžiai susijusi su fleksitarinės valgymo kultūros populiarėjimu – tai sąmoningas vartotojų sprendimas valgyti mažiau gyvulinės kilmės produktų bei ieškoti augalinių alternatyvų, vartoti mažiau perdirbto maisto, daugiau dėmesio skirti sezoniniams ir vietiniams maisto produktams.

Iš dalies tai yra Covid-19 pandemijos pasekmės žmogaus valgymo kultūrai – visavalgiai ir net prisiekę mėsavalgiai ėmė skirti daugiau dėmesio augaliniam maistui, siekdami stiprinti imunitetą. Pavyzdžiui, Jungtinėje Karalystėje atliktos apklausos duomenimis, prasidėjus pandemijai 41 proc. mėsavalgių teigė sumažinę mėsos vartojimą bei ieškoję kaip ją pakeisti augaliniu maistu“, – pasakoja jis.

**Įspėja, kokių klaidų nedaryti**

Gydytojas dietologas priduria, kad „Augalinio sausio“ iššūkis gali būti gera proga „pasimatuoti“ augalinę mitybą, nukrypti nuo nusistovėjusių įpročių, atrasti augalinių produktų įvairovę ir patirti, kad augalinis maistas neturi būti nei nuobodus, nei neskanus. Tačiau „Maximos“ subalansuotos mitybos parneris pabrėžia, kad augalinė mityba tinka ne kiekvienam – ypač atsargūs eksperimentams turėtų išlikti specialių poreikių mitybai turintys asmenys.

„Žmogui, neturinčiam specialių poreikių, kelios dienos be gyvulinės kilmės produktų tikrai nepakenks. Na, o jeigu kalbame apie ilgesnį periodą, labai svarbu, kad tai, ko atsisakome, protingai pakeistume kitais produktais. Priešingu atveju susidursime su neigiamos įtakos sveikatai rizika, o taip pat reikia nepamiršti, kad žmogaus ryšys su maistu lemia ir jo psichoemocinę būseną. Todėl prieš kategoriškai kažko atsisakant nuo rytojaus, raginčiau apgalvoti, ką galėtume pasigaminti vietoje pamėgtų sumuštinių su kumpiu pusryčiams ar balandėlių pietums“, – kalba gydytojas dietologas E. Grišinas.

**Rekomendacija, kokius produktus įtraukti į valgiaraštį**

Jis rekomenduoja iš anksto panaršyti internete po augalinės bei sveikos mitybos svetaines ir susirasti patinkančių receptų, augalinių tradicinių patiekalų alternatyvų, o prieš einant į parduotuvę – pasiruošti reikalingų produktų sąrašą.

„Pirmoje vietoje į meniu raginu įtraukti ankštines kultūras: avinžirnius, lęšius, pupeles. Tai – puiki baltymų, geležies bei sudėtinių angliavandenių alternatyva augalinės kilmės mitybos besilaikantiems žmonėms. Jeigu nevalgote žuvų, savo mitybą turėtumėte praturtinti jūros dumbliais, kurie suteiks organizmui omega-3 riebiųjų rūgščių. Trečias būtinas ingredientas pilnavertei augalinei mitybai – sėklos. Šis produktas yra mažiausias savo tūriu, bet gausus mikroelementų ir mineralų: geležies, cinko, kalcio, B grupės vitaminų, seleno, baltymų bei riebalų. Bent kartą per savaitę rekomenduočiau į valgiaraštį įtraukti ir sojos produktus – nors jie vertinami kontraversiškai, vis dėlto turi daug naudingų savybių, įskaitant geležį ir baltymus, savo struktūra ir biologine verte nenusileidžiančius mėsai“, – pataria E. Grišinas.

Jis taip pat pažymi, kad laikantis augalinės mitybos principų svarbu pasirūpinti ir žarnynu – būtent raugintos daržovės suteiks organizmui reikalingų probiotikų ir prebiotikų, kurie atliks apsauginę funkciją, užtikrins žarnyno integralumą ir sklandžią veiklą, nuo kurios priklauso žmogaus imunitetas.

„Augalinė mityba neprivalo būti komplikuota. Ji gali būti labai paprasta ir nebrangi – tereikia šiek tiek žinių, žiupsnelio vaizduotės, prieskonių mišinių ir gausime maistingus, skanius patiekalus. Svarbiausias patarimas – visada vertinkite ir siekite įvairovės. Kuo daugiau spalvų lėkštėje, tuo mažiau reikės sukti galvą dėl galimo maistinių medžiagų trūkumo“, – teigia gydytojas dietologas.

**Receptas sklandžiai pradžiai – troškinys su tempe**

Įvairiausių spalvų ir gausybę maistinių medžiagų suteiks, pavyzdžiui, lengvai pagaminamas ir jaukus augalinis troškinys. Organizacijos „Gyvi Gali“ receptų kūrėjų teigimu, šiame patiekale susitinka lietuviškoje virtuvėje puikiai pažįstamos šakninės daržovės – bulvės ir morkos, o sotumo suteikia bei patiekalą augaliniais baltymais praturtina lęšiai ir ekologiška tempė. Jie kviečia išbandyti šį komforto suteikiantį valgį, kuriam paruošti **reikės**:

* 1 pakelio ekologiškos tempės;
* 2 v. š. sojos padažo;
* 300 g šviežių morkų;
* 600 g bulvių;
* 2 vnt. vidutinio dydžio svogūnų;
* 2 skardinių konservuotų lęšių;
* 3 česnako skiltelių;
* 600 ml šalto vandens;
* 1 kubelio daržovių sultinio;
* 100 ml pomidorų padažo arba pastos;
* 2–3 vnt. lauro lapų;
* 2–3 v. š. aliejaus;
* 1 a. š. maltų rozmarinų;
* 1 a. š. maltų raudonėlių;
* 0,5 a. š. malto kumino;
* 0,5 a. š. maltų juodųjų pipirų;
* žiupsnelio druskos (pagal skonį);
* augalinio natūralaus jogurto arba augalinės grietinės (patiekimui);
* šviežių petražolių arba krapų (patiekimui).

**Gaminimas**. Nulupkite morkas, bulves ir jas supjaustykite: morkas apie 1 cm storio griežinėliais, bulves – nedideliais kubeliais. Tempę supjaustykite kubeliais (1,5 x 1,5 cm dydžio). Į keptuvę aukštesniais kraštais supilkite 2 v. š. aliejaus. Jam įkaitus berkite tempės gabaliukus ir pilkite sojos padažą. Apkepkite tempę 5–7 minutes, kol lengvai apskrus. Iškepus išimkite iš keptuvės ir atidėkite į šalį.

Tada susmulkinkite svogūną ir nulupkite česnaką. Į tą pačią keptuvę pilkite likusį aliejų, o jam įkaitus – suberkite svogūnus. Pakepkite keletą minučių, kol svogūnai šiek tiek suminkštės. Į keptuvę dėkite morkas ir pakepkite jas apie 5 minutes. Tada supjaustykite bulves, dėkite į keptuvę ir užpilkite jas vandeniu, berkite sutrupintą daržovių sultinio kubelį ir dėkite lauro lapus. Viską virkite apie 20–25 minutes, kol bulvės suminkštės. Iš troškinio išimkite lauro lapus – jų daugiau nebereikės.

Konservuotus lęšius perplaukite sietelyje po šaltu vandeniu ir berkite į troškinį, viską sumaišykite. Dėkite anksčiau iškeptą tempę, prieskonius ir pomidorų padažą. Vėl viską sumaišykite ir leiskite visiems ingredientams pasitroškinti dar apie 5–10 minučių. Patiekite su augaliniu jogurtu ar grietine ir šviežiomis žolelėmis.

***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