Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. sausio 23 d.

**Augalinis maistas gali būti jaukus ir sušildantis: saldžios bulvės ir neįprasto tuno derinys sužavės visus**

**Sausis – pats geriausias metas pasisemti augalinės mitybos idėjų ir atrasti gardžių patiekalų receptų. Jeigu augaliniame meniu dar neturite vadinamojo „komforto“ maisto alternatyvų, augaliniu tunu įdarytos saldžiosios bulvės pranoks visus jaukumo lūkesčius, tikina ir lietuviško prekybos tinklo „Maxima“, ir augalinio maisto idėją Lietuvoje skleidžiančios organizacijos „Gyvi Gali“ atstovai.**

Jau daugiau nei dešimtmetį sausio mėnesį visame pasaulyje šurmuliuoja augalinės mitybos kampanijos, skatinančios bent trumpam atsisakyti mėsos ir kitų gyvūninės kilmės produktų bei atrasti spalvingą augalinių patiekalų įvairovę. „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad net ir veganiškos dietos nesilaikantys žmonės keičia mitybos įpročius siekdami gyventi sveikiau, pirkti ir valgyti sąmoningiau arba tiesiog iš smalsumo pabandyti naujų alternatyvių gaminių.

„Atliepdami šią tendenciją, pirkėjams siūlome ir nuolat plečiame aukštos kokybės augalinių mėsos, žuvies ar jūros gėrybių bei kitų augalinių produktų alternatyvų pasirinkimą. Stebėdami pirkėjų įpročius metų pradžioje, kada dauguma ieško alternatyvų savo kasdieniams pasirinkimams, išbando augalinę mitybą, šį sausį paskelbėme ir Sveikuolių mėnesiu. Jo metu raginame „Maximos“ pirkėjus atrasti ir patraukliomis kainomis išbandyti įvairiausias šviežias, šaldytas bei konservuotas daržoves ir vaisius, riešutus ir sėklas, ankštines daržoves bei kruopas, augalinius produktus, įvairius aliejus ir kitus gaminius, kurie sudaro sveikos visavertės mitybos pagrindą“, –  pasakoja I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Įvertino, kur plačiausias augalinis asortimentas**

Augalinės mitybos Lietuvoje ambasadoriai, visuomeninė organizacija „Gyvi gali“, praėjusiais metais atliko palyginamąjį Lietuvos prekybos tinklų augalinio asortimento vertinimą,kuris nustatė, kad didžiausia augalinių produktų įvairovė pirkėjų laukia „Maxima“ tinklo parduotuvėse.

„Bazinių augalinių produktų rasime visur, bet „Maximoje“ labiausiai išplėtotos augalinių mėsos alternatyvų kategorijos, apimančios tiek pusgaminius, tiek šaldytus ir jau paruoštus vartoti produktus. Čia taip pat siūloma daugiausia augalinių alternatyvų žuviai, gausiausias valgyti paruoštų kulinarinių bei konditerinių gaminių pasirinkimas. Besidomintiems augaline mityba norime padėti išnaudoti šią asortimento įvairovę ir paruošėme apžvalgą, į kokius produktus „Maximoje“ išties verta atkreipti dėmesį. Taip pat iš mums patinkančių produktų sukūrėme receptą, kuris paįvairins augalinį meniu šiltu ir maistingu šaltojo metų laiko patiekalu“, – kalba organizacijos „Gyvi gali“ augalinės mitybos programos „Nori gali“ koordinatorė Austėja Vakarinaitė.

Ji taip pat dalijasi ir savo kolegės Aistės Aužbikavičiūtės sukurtu receptu. Tai – Didžiojoje Britanijoje populiaraus patiekalo „Jacked Potatoes“ augalinė interpretacija, paįvairinta augalinės kilmės tuno alternatyva.

**Keptos įdarytos saldžiosios bulvės**

**Reikės:**

* 1 pakelio „Liveg“ augalinio tuno;
* 2 saldžių bulvių (600–700 g);
* 30 g augalinio majonezo;
* 5 g švelnaus skonio garstyčių;
* 100 g „Well Done“ konservuotų kukurūzų;
* 1 mažo (maždaug 60 g) raudonojo svogūno;
* žiupsnelio druskos ir juodųjų pipirų;
* 1 šaukštelio česnako granulių;
* 20 g svogūnų laiškų;
* 15 g krapų;
* 50 ml acto;
* 50 ml šilto vandens;
* 1 šaukštelio cukraus;
* šlakelio alyvuogių aliejaus;
* saujos „Well Done“ mėgstamų salotų mišinio.

**Gaminimas.** Gerai nuplautas saldžiąsias bulves ištepkite alyvuogių aliejumi. Kelis kartus įbeskite šakute arba mediniu iešmeliu, kad kepant gerai išeitų karštis. Kiekvieną bulvę įvyniokite į kepimui skirtą foliją ir kepkite iki 200 laipsnių temperatūros įkaitintoje orkaitėje maždaug 45 minutes. Bulvės turi tapti minkštos, bet neištyžti. Kol kepa bulvės, paruoškite įdarą ir lengvai marinuotus svogūnus.

Sumaišykite „Liveg“ augalinį tuną su augaliniu majonezu, garstyčiomis, konservuotais kukurūzais, smulkintais krapais ir svogūnų laiškais. Įberkite druskos, pipirų bei česnako granulių. Perpjaukite per pusę raudonąjį svogūną ir, susmulkinę pirmąją jo dalį, suberkite prie kitų įdarui skirtų ingredientų. Viską gerai išmaišykite ir patikrinkite, ar netrūksta prieskonių.

Marinuokite svogūnus **–** riekelėmis supjaustykite antrąją (įdare nepanaudotą) svogūno pusę ir sudėkite į nedidelį stiklainiuką arba dubenėlį. Sumaišykite actą, vandenį, cukrų ir supilkite ant svogūnų. Įberkite kelis juodųjų pipirų žirnelius ir palikite marinuotis – tol, kol iškeps bulvės.

Bulvėms iškepus, leiskite joms truputį atvėsti, o tada – išimkite iš folijos. Sudėkite bulves į lėkštę. Įpjaukite (išilgai) ir šiek tiek praplėskite, kad patogiai tilptų paruoštas įdaras. Sudėkite įdarą į saldžiųjų bulvių vidurį. Patiekite su salotomis bei marinuotas svogūnais, o tada – mėgaukitės į valias!

***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)