Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. vasario 18 d.

**Įvairios obuolių rūšys – skirtingos naudos: dietistė dalijasi nebrangiai pagaminamų gardėsių receptais**

**Po žiemos sezono atsivalgę citrusinių vaisių šalies gyventojai vis labiau išsiilgsta saldžiarūgščių obuolių. Pasak lietuviško prekybos tinklo „Maxima“, daliai pirkėjų parūpo ne tik vaisių įvairovė, tačiau ir pasibaigusios obuolių atsargos – dar sausį šiuos vaisius ėmė krauti į pirkinių krepšelius dideliais kiekiais. „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė dalijasi patarimais, kurios obuolių rūšys labiau tinkamos maisto gamybai, o kurios užkandžiams ir dalijasi dviem gardžiais receptais, kurie padės šiuos nebrangius vaisius lengvai įtraukti į mitybos racioną.**

Dietistė Vaida Kurpienė teigia, kad obuoliai ant valgomojo stalo dažnai atsiduria ne veltui – šie nebrangiai kainuojantys vaisiai idealiai tinka ir kaip užkandis, ir kaip pagrindinis patiekalo akcentas, o juose esančios naudingos medžiagos gali padėti pagerinti sveikatą. „Tyrimai rodo, kad vienas obuolys per dieną gali padėti penktadaliu sumažinti riziką susirgti storosios žarnos ar krūties vėžiu. Šie vaisiai taip pat turi priešuždegiminį ir antidepresinį poveikį, žievelėje esanti ursolo rūgštis gali padėti apsaugoti nuo raumenų atrofijos“, – sako V. Kurpienė.

Dietistė priduria, kad obuoliuose esantys antioksidantai taip pat gali padėti sustiprinti imunitetą ir pagerinti smegenų veiklą, o skaidulos sumažinti cholesterolio kiekį ir tapti maistu žarnyno gerosioms bakterijoms. „Priešpiečiams ar iš karto po sporto suvalgytas obuolys suteikia energijos ir sotumo, tad mažiau valgome saldumynų ir lengvai sulaukiame vėlesnių pietų. Tai leidžia išvengti išalkimo vakare ir pernelyg didelių maisto porcijų“, – pataria V. Kurpienė.

**Kurias obuolių rūšis geriausia rinktis kepti, o kurias – valgyti kaip užkandį?**

„Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad obuolius pirkėjai gerokai dažniau į savo pirkinių krepšelius pradeda krauti sausį, kada po rudens link žiemos pabaigos ima mažėti derliaus atsargos.

„Obuoliai jau daugybę metų išlieka perkamiausių vaisių trejetuke – per metus „Maximos“ pirkėjai jų nuperka virš 7,6 tūkst. tonų. Jau ilgą laiką tarp populiariausių – traškūs, kvapnūs, sultingi ir saldžiarūgščiai „Jonagold“ obuoliai, kurie, kaip ir kita rūšis „Champion“, tuo pačiu yra ir vieni pigiausių.

Pirkinių krepšeliuose atsiduria labai skirtingų rūšių obuoliai, o be to, „Maximos“ pirkėjai mielai renkasi ne tik obuolius iš vietinių ūkių, bet tokius pat kokybiškus vaisius, užaugintus ir kaimyninėse šalyse. Taip pat, kartą į metus organizuojame ir temines obuolių dienas, kada visą savaitę pirkėjai turi galimybę išbandyti išskirtinai didelį skirtingų rūšių šių vaisių asortimentą mažomis kainomis. Tad šią savaitę atvykę apsipirkti į temines obuolių dienas pirkėjai galės ne tik pasimėgauti vasarišku gaiviu skoniu, bet ir pasirūpinti išsekusiomis atsargomis žiemai einant į pabaigą. Šiemet šias pirkėjų pamėgtas dienas praplėtėme ir kruopščiai atrinktu kriaušių asortimentu – šių vaisių gerbėjai taip pat turės galimybę atrasti unikalių skonių skirtingas kriaušių rūšis“, – kalba I. Trakimaitė-Šeškuvienė

Išmėginti kuo daugiau skirtingų obuolių rūšių skatina ne tik įvairus jų skonis, bet ir panaudojimas – vieni jų geriau tinka kaip pigus užkandis ar padažams gaminti, kiti – ruošti pagrindiniams patiekalams, pavyzdžiui kepti su vištiena ar troškinti su mėsa. Dar kiti, pavyzdžiui, „Granny Smith“ obuoliai puikiai tinka kepiniams, o „Royal Gala“ – idealus pasirinkimas derinant su sūriais ir riešutais, gaminant salotas. V. Kurpienė atskleidžia, kad jai, kaip ir labai didelei daliai kitų, mėgstamiausi yra „Champion“ obuoliai, kuriuos dietistė renkasi dėl jų vidutinio minkštumo ir sultingumo.

„Kepimui geriausiai tinka žieminių veislių obuoliai, kadangi jie yra stipresnės struktūros, turi daugiau skaidulų ir mažiau cukrų. Jei valgote neluptus obuolius, rinkitės įvairesnes šių vaisių rūšis dėl skirtingų jose esančių medžiagų. Raudoną spalvą luobelei suteikia ir žmogaus ląsteles nuo žalingo aplinkos poveikio padeda apsaugoti likopenas ir antocianinai, o žaliai obuolius nudažo žarnyno veiklą skatinantis chlorofilas. Kuo tamsesnė vaisiaus spalva, tuo minėtų medžiagų yra daugiau, o norint jaustis geriau ir būti sveikesniems reikėtų vartoti kuo įvairesnes jų rūšis“, – akcentuoja V. Kurpienė.

**Drėgnas obuolių pyragas be glitimo**

Be to, dietistė dalinasi ir dviem itin gardžiais receptais, kurie padės į valgiaraštį obuolius įtraukti be jokio vargo. Ji taip pat primena ir kelis patarimus, kurie padeda sukantis virtuvėje – anot V. Kurpienės, šviežiai pagarinti ar pakepti obuoliai tiks vietoje uogienės prie blynų ar varškės, o nuskusti ir sutarkuoti vaisiai pravers „surišti“ kepinių ir blynų tešlą nenaudojant kiaušinių. Pirmiausia ji kviečia išbandyti drėgną obuolių pyragą, kuris yra kupinas baltymų ir neturi glitimo. Jam paruošti **reikės**:

* 4 vnt. didelių rūgščių obuolių;
* 6 vnt. kiaušinių;
* 200 g avižinių miltų ar avižų dribsnių;
* 200 g varškės;
* 80 g cukraus (pagal skonį galima dėti ir mažiau);
* 30 g grietinės arba graikiško jogurto;
* 1 v. š. cinamono;
* 1 a. š. druskos;
* 0,5 a. š. vanilės;
* 0,5 a. š. kokosų miltų.

**Gaminimas.** Kiaušinius išplakite su grietine ar graikišku jogurtu, cukrumi ir prieskoniais. Kitame indepertrinkite varškę, supilkite miltus ir viską sumaišykite iki vientisos masės. Nulupkite ir pasiruoškite obuolius: 3 iš jų supjaustykite skiltelėmis, o 1 obuolį – riekelėmis. Į skardą pilkite vieną sluoksnį tešlos ir ant jos kampu grūsdami sudėkite skiltelėmis supjaustytus obuolius. Tada pilkite antrą sluoksnį tešlos ir ant viršaus sudėkite riekelėmis supjaustytą obuolį. Šaukite į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 30–45 minutes.

**Blyneliai su rikotos sūriu ir obuoliais**

Rikotos sūryje yra nedaug riebalų ir kalorijų, tačiau gausu vitaminų, mineralų ir aktyviųjų medžiagų, todėl jis yra puikus pasirinkimas gaminant mažo kaloringumo desertus. Šiam gardžiam patiekalui **reikės**:

* 250 g rikotos sūrio;
* 2 vnt. obuolių;
* 2 vnt. kiaušinių;
* 100 ml vandens;
* 4 v. š. avižų miltų;
* 1 v. š. rudojo cukraus;
* sviesto (kepimui).

**Gaminimas.** Kiaušinių baltymus atskirkite nuo trynio ir išplakite iki standžių putų. Kitame inde išsukite kiaušinių trynius su cukrumi iki purumo ir sumaišykite su rikotos sūriu. Į gautą mišinį supilkite vandenį, suberkite miltus, gerai išmaišykite ir palikite bent 10 minučių pastovėti, kad gautųsi tirštos grietinės konsistencija. Nuplautus ir nuluptus obuolius sutarkuokite tarka ir įmaišykite į tešlą. Į gautą mišinį atsargiai įmaišykite išplaktą kiaušinių baltymus. Keptuvėje išlydykite sviestą, ant silpnos kaitros kepkite blynus ir dar garuojančius tiekite ant stalo, o tada – mėgaukitės!

***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 „Maxima“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt