Vilnius, 2025 m. vasario 25 d.

**Bulvių vieta – šaldytuve? Patarimai, kurie leis pavasario derliumi namuose mėgautis ilgiau**

**Šviežios daržovės ir vaisiai – ne tik skanūs, bet ir tikra vitaminų bomba, mūsų organizmui suteikianti daugybę naudingų elementų. „Lidl“ parduotuvių lentynose jau puikuojasi pirmasis šio pavasario derlius – traškios salotos, sultingi pomidorai bei kvapnūs vaisiai. Tačiau kaip juos išlaikyti šviežesnius kuo ilgiau namuose? „Lidl Lietuva“ kokybės užtikrinimo departamento vadovas Karolis Lebednikas dalijasi patarimais, kurie padės mėgautis pavasario derliumi ilgiau.**

„Dalis žmonių yra įsitikinę, kad vaisiai ir daržovės geriausi ir naudingiausi tik tą dieną, kai patenka į namus, o vėliau praranda savo vertę. Visgi svarbu žinoti, kad tinkamai juos laikant, galima gerokai ilgiau išlaikyti ne tik skonį, bet ir visas maistines savybes. Be to, tai padeda sumažinti maisto švaistymą – juk kuo ilgiau produktai išlieka tinkami vartoti, tuo mažiau jų atsiduria šiukšliadėžėje“, – sako K. Lebednikas.

**Pasirūpinkite žalumynais bei žolelėmis**

Žolelės bei žalumynai, tokie kaip salotos, špinatai, krapai ar petražolės, yra jautrūs drėgmės pertekliui, todėl esant netinkamoms sąlygoms, pradeda greitai vysti arba pūti.

„Kad žalumynai išliktų švieži, juos geriausia laikyti šaldytuvo daržovių stalčiuje, maišelyje su popieriniu rankšluosčiu – labai svarbu jo nepamiršti, kadangi maišelyje susidaro kondensatas, kuris paskatina žalumynų bei salotų gedimo procesą, o popierinis rankšluostis padeda jį sugerti. Žoleles, tokias kaip petražolės ar krapai, patartina laikyti pamerktus į stiklinę su vandeniu“, – teigia „Lidl Lietuva“ kokybės užtikrinimo departamento vadovas.

Jis taip pat pataria žalumynus bei žoleles plauti tik prieš pat vartojimą, mat taip pavyks išvengti drėgmės pertekliaus ir išlaikyti šiuos produktus šviežius ilgesnį laiką.

**Šaldytuve gali pakisti kai kurių produktų skonis**

Nors šaldytuvas gali pasirodyti tinkama vieta vaisiams bei daržovėms, visgi, kai kurie maisto produktai vėsioje temperatūroje praranda skonį, tekstūrą ar gali sugesti greičiau.

„Vienas iš tokių produktų – bulvės. Šaltyje jų krakmolas virsta cukrumi, todėl pasikeičia skonis, o kepant gali atsirasti nemaloni tekstūra. Taip pat šaldytuve ne vieta svogūnams ir česnakams, mat drėgmė gali paskatinti jų daigų augimą ir pelėsį. Tiek bulves, tiek svogūnus ir česnakus geriausia laikyti tamsioje vietoje, kambario temperatūroje“, – dalinasi K. Lebednikas.

Pasak jo, šaldytuve nederėtų laikyti ir pomidorų ar bananų. Pastarųjų odelė šaltyje patamsėja, o vaisius viduje tampa minkštas. Pomidorai šaldytuve pakeičia savo skonį bei tekstūrą – tampa miltingi ir rūgštesni, todėl šiuos produktus geriausia laikyti kambario temperatūroje.

Citrusiniai vaisiai taip pat neturėtų būti šaldytuve – apelsinus, citrinas, mandarinus ar greipfrutus šaltis veikia neigiamai, todėl juos geriausia laikyti atskirai, kambario temperatūroje arba vėsesnėje vietoje.

„Morkas, ridikėlius ir pastarnokus laikykite šaldytuve vandenyje, kad išliktų traškūs. Uogų neskubėkite plauti ir laikykite jas šaldytuve popierinėje dėžutėje – tai apsaugosite jas nuo pelėsio. Svarbu atsiminti, kad tam tikri vaisiai, pavyzdžiui, persikai, slyvos, mangai ar avokadai turėtų būti laikomi kambario temperatūroje, kol sunoksta, o tik tada būti perkelti į šaldytuvą“, – akcentuoja K. Lebednikas.

**Kaip pristabdyti vaisių ir daržovių nokimą?**

Taip pat svarbu žinoti, kad kai kurie produktai išskiria etileno dujas, kurios spartina natūralų nokimą. Jei jie laikomi kartu su šioms dujoms jautriais produktais, šie gali sugesti greičiau.

„Jautrumu etilenui pasižymi morkos, brokoliai, lapinės daržovės ir bulvės. Tuo metu obuolius ir bananus geriausia laikyti toliau nuo kitų vaisių ir daržovių, kad šie nesugestų per greitai“, – pažymi „Lidl Lietuva“ kokybės užtikrinimo departamento vadovas.

Šiuo metu „Lidl“ parduotuvėse jau galima įsigyti kokybiškų, tačiau už žemą kainą pirmojo šio pavasario šviežių vaisių ir daržovių derliaus – slyvinių pomidorų, kopūstų, pankolių, ridikėlių, lietuviškų svogūnų laiškų, traškių salotų, morkų, brokolių, braškių, mangų ar kt.

Šviežią šių metų derlių jau galima rasti 79 „Lidl“ parduotuvės 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)