Vilnius, 2025 m. balandžio 21 d.

**Po Velykų liko maisto? V. Radzevičius siūlo receptą, kaip skaniai panaudoti šventinius likučius**

**Per Velykas prie stalo susiburia artimiausi žmonės, o vaišių gausa tampa neatsiejama šventės dalimi – nuo margučių ir keptos mėsos iki mišrainių bei desertų. Visgi pasibaigus šventėms, dažnai tenka sukti galvą, ką daryti su likučiais: šaldytuve vietos mažai, o ir svečiams į namus pavyko įdėti tik dalį vaišių. Žinomas keliautojas ir kulinaras Vytaras Radzevičius pasakoja, kaip jo šeima planuoja Velykų stalo patiekalus ir dalijasi receptu, padėsiančiu sunaudoti šventinių patiekalų likučius.**

Pasak žinomo keliautojo ir kulinaro, jo šeima itin atsakingai planuoja šventinio stalo vaišes, o dažniausiu sprendimu tampa vienas universalus, tačiau sotus pagrindinis patiekalas.

„Mano šeimoje tai būna keptas paukštis – višta, žąsis ar antis. Tai labai patogu, kadangi patiekalo užtenka visiems, o ir paruošimas nereikalauja daug laiko ir pastangų. Taip pat galima orkaitėje kepti didesnį gabalą kiaulienos arba jautienos. Puikiu pasirinkimu gali tapti ir virta arba kepta kiaulienos karka. Visus šiuos patiekalus paprasta ruošti – užtenka įtrinti prieskoniais ir palikti orkaitėje ar krosnyje ilgesniam laikui. Mes taip pat dažnai verdame rūkytą kiaulienos kumpį – tai tradicinis, iš kartos į kartą keliaujantis Velykų patiekalas“, – pasakoja kulinaras.

**Likučiai gali atgimti naujai**

Jei net ir kruopščiai suplanavus šventinį meniu, maisto likučių išvengti nepavyko, svarbu pasirūpinti tinkamu jų sandėliavimu ir laikymu.

„Patiekalų nereikėtų laikyti ant stalo kambario temperatūroje pernelyg ilgai, geriau sudėkite į sandarius indus ir padėkite šaltai – rūsį ar šaldytuvą. Kai kuriuos patiekalus – keptą mėsą, paukštieną ar troškinius – galima ir užšaldyti. Visgi geriausia gaminti tiek, kiek suvalgysite arba po švenčių pasikviesti ką nors į svečius“, – teigia V. Radzevičius.

Po Velykų likusią pagamintą mėsą ir virtus kiaušinius saugu vartoti iki 3–4 dienų, jei jie laikomi sandariuose induose šaldytuve. Mišraines su majonezu ar grietine rekomenduojama suvalgyti per 1–2 dienas. Desertai, ypač su pieno produktais, taip pat turėtų būti laikomi šaltai ir būti suvartoti per 2–3 dienas.

V. Radzevičius sako, kad velykinių patiekalų likučius taip pat galima panaudoti kitiems patiekalams ir dalijasi receptu, kurio ingredientus visi greičiausiai ras po švenčių ras savo šaldytuve:

**Mėsos ir kiaušinių apkepas**

Reikės:

300 g nuo Velykų stalo likusios keptos mėsos (supjaustytos arba suplėšytos);

4 virtų kiaušinių (supjaustytų griežinėliais);

4 nevirtų kiaušinių;

200 ml pieno arba grietinėlės;

100 g tarkuoto sūrio;

1 vnt. smulkinto svogūno;

Druskos, pipirų, prieskonių pagal skonį;

Aliejaus arba sviesto kepimo indui patepti.

Gaminame:

Orkaitę įkaitinkite iki 180 laipsnių temperatūros, o kepimo indą ištepkite aliejumi arba sviestu. Tuomet mėsą ir virtus kiaušinius sudėkite į kepimo indą. Nevirtus kiaušinius išplakite su pienu arba grietinėle, suberkite sūrį ir prieskonius. Gautą masę pilkite į kepimo indą ant mėsos ir kiaušinių. Pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 30-40 minučių, kol apkepas taps auksinės spalvos.

**Prie maisto švaistymo mažinimo prisideda ir prekybos tinklai**

Mažinti maisto švaistymo problemą – ne tik pavienių gyventojų tikslas, tačiau ir maistu prekiaujančių prekybos tinklų siekis. „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovės Monikos Anilionės teigimu, „Lidl Lietuva“ ne tik aktyviai prisideda prie maisto tausojimo, bet ir ragina pirkėjus priimti aplinkai draugiškesnius sprendimus.

„Nuo 2018 metų bendradarbiaujame su paramos ir labdaros fondu „Maisto bankas“ – perduodame vartojimui tinkamas bakalėjos prekes, duonos gaminius, įvairias kosmetikos ir higienos priemones. Taip pat prisidedame ir finansiškai – skiriame paramą produktų surinkimo, vežimo, paskirstymo kaštams padengti. Be to, praėjusiais metais „Maisto bankui“ įteikėme specialų autobusiuką, kuriuo organizacija gali efektyviau išvežioti paaukotus maisto produktus ir užtikrinti, kad parama pasiektų kuo daugiau maisto stokojančių gyventojų visoje Lietuvoje“, – pasakoja M. Anilionė.

Jos teigimu, ne visi nurašyti maisto produktai dar yra tinkami vartoti žmonėms, todėl prekybos tinklas maisto švaistymą taip pat mažina bendradarbiaudamas su ūkininkais. Nuo 2018 metų „Lidl“ gyvulių šėrimui perduoda gyvūnų pašarui vartoti tinkamus kepinius, dalį vaisių ir daržovių. Visiškai nebetinkamus vartoti maisto produktus „Lidl Lietuva“ perduoda biodujas gaminantiems atliekų tvarkytojams.

„Šiais metais taip pat pristatėme naujovę – galimybę pigiau įsigyti praėjusią dieną iškeptus ir neparduotus duonos gaminius bei kepinius. Taip pat mūsų parduotuvėse galima įsigyti ir „Geradarių maišelius“, kuriuose – netobulos išvaizdos, bet puikiai vartoti tinkami švieži vaisiai ir daržovės už mažesnę kainą“, – tvirtina „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Iš viso šiuo metu Lietuvoje veikia 81 „Lidl“ parduotuvė 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“   
Mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)