PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI, 2025 m. liepos 2 d.

**Nuo studento šaldytuvo iki kalno viršūnės: greitas maistas gali būti ir sveikas, ir skanus**

**Greitai paruošiamas, maistingas ir skanus maistas – tai jau nebe tik svajonė. Lietuvio sukurti sprendimai leidžia mėgautis visaverčiu, subalansuotu maistu net ir gamtoje ar įtemptos dienos metu – be viryklės ar ilgo pasiruošimo. Novatorišką maisto ruošimo būdą pritaikęs vyras pasakoja, kad tai, kas iš pradžių buvo skirta žygeiviams, šiandien vis dažniau atrandama ir visai netikėtose situacijose – nuo studentų bendrabučių iki biuro stalų.**

Nuo liofilizuotų produktų – specialiu būdu džiovinto maisto, iš kurio šaldant pašalinamas vanduo, iki sauso maisto davinių – egzistuoja daugybė maisto paruošimo būdų, kurie suteikia galimybę mėgautis šiltu maistu aktyviai leidžiant laiką gamtoje. Vienas jų – „sous-vide“ paruošimo būdas, kuomet produktai vakuumuojami ir ilgą laiką kaitinami žemoje temperatūroje.

Toks ruošimo principas leidžia išsaugoti natūralų skonį, tekstūrą ir maistingas medžiagas, o pats maistas tampa ypač sultingu ir aromatingu. Esant poreikiui tokius patiekalus galima greitai ir lengvai pašildyti net lauko sąlygomis, pavyzdžiui, karštame vandenyje. Tai patogus sprendimas norintiems gamtoje valgyti kokybiškai, bet be didelio pasiruošimo.

Būtent tokiu būdu paruoštus patiekalus galima įsigyti „Mustangfeast“ e. parduotuvėje. Jos direktorius Robertas Šiuška sako, kad idėja prekiauti tokiais produktais kilo dėl asmeninių patirčių.

„Didžiąją dalį savaitgalių praleidžiu gamtoje ir nuolat suku galvą – ką valgyti? Išbandžiau beveik visą rinkoje esančią produkciją – sumuštinius, salotas, sausus davinius, konservus. Visgi neradau sau tinkamo varianto, o ilgainiui supratau, kad tai ne tik mano problema – daugelis aktyviu laisvalaikiu užsiimančių žmonių ieško sprendimo, kaip pavalgyti šilto, sotaus maisto, kurį būtų paprasta pasigaminti“, – pasakoja R. Šiuška.

**Svarbu pasirinkti atsakingai**

Pasak R. Šiuškos, viena pagrindinių klaidų renkantis maistą žygiams bei aktyviam laisvalaikiui gamtoje – netinkamų patiekalų pasirinkimas.

**„**Pavyzdžiui, parduotuvėje įsigytas indelis salotų ar sumuštinis, kuprinėje po 12 valandų žygio, jau yra netinkamas vartoti.Tokie patiekalai pradeda džiūti, rūgti, be to, dažnai juose nėra pakankamai aktyviam laisvalaikiui reikalingų maistinių medžiagų“, – tvirtina R. Šiuška.

Jis priduria, kad tinkamai parinktas maistas – tik pusė darbo. Ne mažiau svarbu, kaip jis transportuojamas iki vartotojo. Tinkamą logistiką padeda užtikrinti „DPD fresh“ paslauga.

„DPD fresh“ užtikrina, kad maistas iki pirkėjo keliautų pastovioje vėsioje temperatūroje. Produktus gabenami pastovioje 0..+4 laipsnių temperatūroje, todėl patiekalai nepatiria temperatūros šuolių, kurie gali sutrumpinti produkto galiojimo laiką“, – teigia R. Šiuška.

**Tinkamas maistas – energijos garantas**

Žygiuojant, kopiant į kalnus ar tiesiog aktyviai leidžiant laiką, R. Šiuškos teigimu, itin svarbu užtikrinti, kad iš maisto gautume ne tik visas reikalingas maistines medžiagas, bet ir pakankamą kalorijų kiekį.

„Visuomet galima nusipirkti greitųjų angliavandenių gausių patiekalų – užpilamų paruošiamų makaronų ar šokolado ir greitai „užkimšti“ skrandį, tačiau iš to nebus jokios. Pavyzdžiui, populiarūs liofilizuoti patiekalai įprastai turi 400–500 kalorijų – tokio kiekio neužtenka, norint išlaikyti energijos lygį ilgą laiką. Mūsų siūlomas maisto davinys vidutiniškai turi 1200–1300 kalorijų, todėl sočiam galima išlikti ilgiau“, – teigia R. Šiuška.

Dar vienas svarbus aspektas, renkantis maistą gamtoje – jo skonis. Pasak įkūrėjo, vienas natūralių žmogaus malonumų – maistas, todėl svarbu, kad jis būtų ne tik maistingas, bet ir skanus.

„Viena mūsų užduočių, kad žmogus vidury miško ar uolų bei kalnų suvalgęs mūsų davinį, atsiloštų ir pasakytų: „Čia tai buvo gerai“. Mes suprantame, jog skonis draugų neturi ir tai, kas tinka vienam, nebūtinai tiks kitam. Visgi mums svarbiausia, kad net ir gamtoje galėtum valgyti maistą, kurio skonis būtų kaip pagaminto namie, todėl patiekalams naudojame natūralius produktus, o ne iš miltelių“, – teigia R. Šiuška.

**Daugybė panaudojimo būdų**

Pasak „MustangFeast“ įkūrėjo, tokiu būdu paruošti patiekalai – puikus sprendimas ne tik gamtoje, bet ir kasdienai, kuomet žmogus skuba ir neranda laiko tinkamai pavalgyti.

„Turime tokių klientų, kurie nusiperka mūsų maistą ir pasideda iki tol, kol prireiks greitai pavalgyti – kai nėra laiko gaminti ir nesinori užsisakyti maisto iš kavinių. Taip pat turime pastovių klientų, kurie mūsų maistą perka mėnesiui į priekį ir nešasi į darbą pietums. Tad mūsų produktai – sukurti vartojimui gamtoje, tačiau puikiai tinka ir kasdien“, – akcentuoja R. Šiuška.

Jis priduria, kad jų produktai – itin puiki išeitis net ir studentams: „Pamenu situaciją, kuomet vienas klientas įsigijo labai didelį maišą patiekalų ir juos įdėjo savo sūnui į universitetą. Tai palankus būdas, kuomet nesinori ar nėra galimybių gaminti, tačiau svarbu pavalgyti sveikai ir subalansuotai.“

**Kontaktai žiniasklaidai:**

**Tomas Vaišvila**

„DPD Lietuva“ komunikacijos vadovas

+370 686 38 553

[Tomas.vaisvila@dpd.lt](mailto:Tomas.vaisvila@dpd.lt)