**Kokią duoną valgėme senovėje ir kokią renkamės šiandien? Gastronomijos istoriko žvilgsnis ir naujausios tendencijos**

**XXI amžiuje vis daugiau žmonių sąmoningai renkasi ne tik ką valgyti, bet ir kokios sudėties produktų ieškoti. Tačiau taip buvo ne visada. Gastronomijos kultūros tyrinėtojas, profesorius Rimvydas Laužikas pastebi, kad istoriškai aukštus reikalavimus maistui – net ir kasdienei duonai – galėjo kelti tik turtingesni žmonės, kurie jos visada turėjo ir galėjo rinktis, ką valgyti.**

Pasak profesoriaus, iki pat XIX-ojo amžiaus nuolat neprivalgydavo ar badaudavo daugybė žmonių.

„Nors duonos buvo galima rasti kiekvieno lietuvio namuose, ji dažnai būdavo prasta: su dirsėmis, bėralinė ar net maišyta su medžio žieve. Akivaizdu, kad tokiu atveju minčių apie sveiką maistą niekam nekildavo – svarbu būdavo apskritai turėti ką valgyti“, – pasakoja R. Laužikas.

Kur kas daugiau dėmesio maisto produktų poveikiui sveikatai skyrė labiau pasiturinti visuomenės dalis. Pavyzdžiui, XVI–XVII a. gyvenęs žymus lenkų botanikas ir gydytojas Simonas Syrenius ypač gyrė ruginės duonos naudą sveikatai. Pasak jo, „dalis svetimšalių ruginę duoną laiko prasta. Tačiau taip yra ne dėl to, kad ji tokia yra, bet dėl to, kad svetimšaliai nuo vaikystės prie tokio valgio nepratę ir nemoka su juo apsieiti“.

**Ne tik maistas, bet ir sakralus paveldas**

Lietuvoje duona istoriškai buvo vadinamas iš raugintos ruginės tešlos keptas kepinys, kurio rūgštokas skonis mūsų šaliai yra itin būdingas.

„Miltai tuomet galėjo būti pilno grūdo (*razavi*) ar pikliuoti, taip pat galėjo būti salinami (apdorojami karštu vandeniu, kad tešla būtų saldesnė). Ruginės duonos skoniai būdavo įvairūs, tačiau viena pagrindinių jos savybių buvo rūgštumas. Nors natūralaus raugo ruginę duoną žmonės valgė daugelyje vidurinės klimato juostos Europos šalių, Lietuvoje ši tradicija ilgiau išlaikė labiau senovišką formą“, – pasakoja profesorius.

Pasak to meto mitybos sampratos, nesveika būdavo laikoma duona, kurios vidus – nepakankamai gerai iškepęs ar per daug sudžiūvęs, pluta sudegusi. Žmonės taip pat sakydavo, kad „senų grūdų duona užkemša pilvą, apsunkina skrandį ir yra menkai maistinga“.

„Istorinės užuominos bei pasakojimai rodo, kad lietuviai visuomet turėjo itin gilų, netgi sakralinį santykį su duona. Mūsų šalyje kokybiška duona visuomet buvo laikoma sveiku ir naudingu maistu“, – pabrėžia prof. R. Laužikas.

**Sveikatai palankesnė duona – šių dienų prioritetas**

Mūsų laikais poveikis sveikatai jau yra tapęs vienu pagrindinių duonos produktų pasirinkimo veiksnių. Duonos, užkandžių ir šaldytos produkcijos gamintojos „Mantinga“ naujų produktų vystymo vadovė Ramunė Puzinienė pastebi, kad vis daugiau vartotojų renkasi duoną be glitimo, su daugiau skaidulų, mažiau cukraus, druskos ar riebalų.

„Vartotojams svarbu ir aukštos kokybės ingredientai, alergenų nebuvimas, natūrali sudėtis ir pan. Atsižvelgiant į šias tendencijas, plečiasi ir naujų duonos rūšių spektras – pristatomos duonos su pilno grūdo miltais ir dideliu skaidulų kiekiu, duona praturtinama omega-3 riebalų rūgštimis širdies sveikatai, baltymais energijai ir raumenų palaikymui, taip pat kalciu, kuris naudingas žarnynui bei kaulams ir t. t.“, – pasakoja R. Puzinienė.

Kaip pavyzdį ji pateikia baltymais ir skaidulomis turtingą „Mantingos“ duoną su linų, moliūgų bei saulėgrąžų sėklomis, natūraliais ruginiais ir miežiniais salyklais ir traškia sėklų plutele.

Dažnesnį sveikesnių duonos gaminių pasirinkimą patvirtina statistika: įvairių apklausų duomenimis, maždaug ketvirtadalis europiečių šiuo metu pirmenybę teikia viso grūdo ar kelių grūdų duonai su sėklomis. Asociacijos „Innova Market Insights“ duomenimis, nuo 2022 iki 2024 metų reikšmingai išaugo ir specifinių produktų populiarumas: skaidulų svarbą renkantis duoną pabrėžė 22 proc. pirkėjų, o veganiškų duonos gaminių vartotojų dalis per dvejus metus išaugo beveik dvigubai – nuo 13,9 iki 23,6 proc.

„Žmonės taip pat vis labiau mėgsta ir dažniau renkasi duonos gaminius su riešutų poskoniu, taip pat – su įvairiais daržovių, žolelių ar vaisių deriniais. Reaguodami į tai, nuolat kuriame ir keliskart per metus pristatome naujus duonos gaminius su netikėtais skonių deriniais, peržengiančiais tradicinio duonos suvokimo ribas“, – sako R. Puzinienė.

**Sąmoningam vartotojui: skonis, vertė ir nauda viename**

Viena „Mantingos“ naujovių, derinančių tradicijas su netikėtais priedais bei skoniais, yra moderni itališkų duonos rūšių „pinsa“ ir „ciabatta“ interpretacija „Ciabatta La Pinsa", gaminama iš keturių rūšių miltų bei tradicinio kvietinio raugo. Tai – senosios Romos „pinsa“ duonos receptūros šiuolaikinė versija be jokių papildomų priedų, praturtinta baltymais ir skaidulomis, pasižyminti lengva, puria tekstūra ir atitinkanti nūdienos sveikatingumo tendencijas.

Ekspertė pabrėžia, kad dauguma „Mantingos“ gaminamų duonų atitinka bent vieną sveikatingumo tendenciją – pavyzdžiui, gaminama su grūdais ar sėklomis, tinka veganams, yra baltymų ar skaidulų šaltinis, atitinka „švarios etiketės“ (angl. *Clean Label*) principus – turi trumpą ir aiškią sudėtį. Didelė dalis gaminių atitinka kelias šias tendencijas.

„Vis didesnei daliai žmonių sąmoningai rūpinantis savo sveikata ir sveiku gyvenimo būdu, visais laikais mūsų šalyje vertinta ir gerbta duona taip pat evoliucionuoja bei prisitaiko prie naujų sveikatingumo tendencijų“, – užbaigia R. Puzinienė.

Picture 11, Picture

|  |
| --- |
| **Daugiau informacijos:**   Komunikacijos vadovė  Monika Pivoraitė  [mpivoraite@mantinga.lt](mailto:mpuloke@mantinga.lt)   +370 687 86 967 |