Vilnius, 2025 m. liepos 31 d.

**Ne tik veganams: augaliniai produktai gali tapti kasdieniu pasirinkimu**

**Augalinės kilmės produktai jau seniai nebėra nišinė ar sunkiai prieinama alternatyva – šiandien parduotuvių lentynose galima rasti pačių įvairių gaminių: nuo veganiškų kepsnelių iki augalinių mėsos pakaitalų faršų ar greitų užkandžių. Pasirinkimo daugiau nei bet kada anksčiau, o skonis vis dažniau stebina net ir skeptikus. Kaip į savo mitybą įtraukti daugiau augalinių produktų bei kokį poveikį jie daro organizmui bei aplinkai?**

Remiantis moksliniame žurnale „Nature Food“ publikuotu tyrimu, gaminant augalinius produktus sunaudojama net 75 proc. mažiau žemės ploto, lyginant su gyvūninės kilmės produktų gamyba, bei mažiau teršiamas vanduo. Pasak „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovės Monikos Anilionės, augalinė mityba – puikus sprendimas norintiems prisidėti prie klimato kaitos bei išteklių eikvojimo mažinimo.

„Stebime augantį pirkėjų susidomėjimą tiek augalinės kilmės produktais, tiek būdais, kaip juos įtraukti į kasdienę mitybą, todėl rūpinamės ne tik plačiu pasirinkimu parduotuvių lentynose, bet ir tuo, kad būtų lengva suprasti, kuo galima pakeisti įprastus ingredientus, pavyzdžiui, grybai ar avinžirniai yra puiki vištienos alternatyva“, – sako M. Anilionė.

Nevyriausybinės organizacijos, populiarinančios augalinį maistą Lietuvoje „Augalyn“ vadovė Meda Šermukšnė priduria, kad, nors augalinių produktų pasirinkimas ir informacijos prieinamumas didėja, žmonės vis dar turi klaidingų įsitikinimų apie augalinę mitybą.

„Gyventojai turi įvairių įsivaizdavimų, kas yra ar kas nėra augalinis maistas. Deja, retas kuris tokią mitybą sieja su įvairove, tačiau svarbu žinoti, kad organizmui reikalingomis medžiagomis ir skaidulomis turtingas augalinis maistas yra ne tik įvairus, bet ir nepaprastai spalvingas, maistingas ir skanus“, – dalinasi M. Šermukšnė.

**Pasirinkimas – itin platus**

Siekiant skatinti klientus į savo kasdienį meniu įtraukti ir išbandyti daugiau augalinės kilmės produktų, „Lidl“ siūlo itin platų veganiškų gaminių asortimentą.

„Pavyzdžiui, mūsų privataus prekės ženklo „Vemondo“ linijoje gausu įvairių augalinės kilmės produktų, kurie gali būti panaudojami kaip alternatyva įprastiems patiekalams – mėsos ir pieno pakaitalai, desertai, ledai ar sausainiai. Mūsų parduotuvių lentynose galima rasti skirtingų rūšių augalinių gėrimų, įvairių tofu, veganišką mocarelos sūrio pakaitalą, augalinių paplotėlių, kurie pagaminti iš grybų, ankštinių produktų ar sojos, o dar platesnį „Vemondo“ asortimentą siūlome specialių teminių savaičių metu“, – teigia M. Anilionė.

M. Šermukšnė akcentuoja, kad, norint savo mityboje pakeisti vištieną, jautieną, kiaulieną ar kitą mėsą, verta įtraukti ir kuo daugiau ankštinių produktų.

„Avinžirniai, raudonosios pupelės, sviestinės pupos, lęšiai, skaldyti žirniai gali padėti paįvairinti baltymų šaltinį mitybos racione. Be to, norint išgauti mėsiškesnį skonį, galima stipresniu marinatu paruošti tofu – juk neretai skonius, kuriuos mes asocijuojame su mėsa, sukuria naudojami marinatai ar prieskoniai. Taip pat tiek skoniu, tiek tekstūra į mėsą panašūs gali tapti tinkamai paruošti grybai – populiarėjančios kreivabudės ar šitakiai. Svarbiausia drąsiai eksperimentuoti, o pritrūkus idėjų, ieškoti augalinių receptų ar patarimų internete arba mūsų organizacijos siūlomuose resursuose“, – pasakoja „Augalyn“ vadovė.

**Išbandyti augalinės kilmės produktus verta kiekvienam**

Pasak M. Anilionės, augalinė mityba nėra skirta išskirtinai tik veganams ar vegetarams – augaliniais produktais pakeisti įprastus gaminius verta kiekvienam. Visuomenės tyrimas apie Lietuvos gyventojų įpročius rodo, kad daugelis mūsų suvartoja gerokai daugiau mėsos, nei rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija (PSO), todėl augalinės kilmės produktų įtraukimas į kasdienį racioną gali būti ne tik aplinkai palankus sprendimas, bet ir naudingas sveikatai.

„Augaliniai produktai skirti ne tik mažai grupei žmonių, o kiekvienam, kuris ieško naujų skonių, nori eksperimentuoti ar tiesiog kartais lengviau jaustis pavalgius. Nebūtina keisti visos mitybos, pakanka kartais mėsą patiekale pakeisti augaline alternatyva ar į pietų lėkštę įtraukti daugiau augalinių baltymų turinčių produktų – lęšių, pupelių, riešutų ar grikių“, – teigia „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

M. Šermukšnė priduria, kad prie augalinės mitybos patariama pereiti palaipsniui, pavyzdžiui, dieną pradėti augaliniais pusryčiais – pernakt mirkyta avižų koše, pagardinta bananais ir šilauogėmis arba datulėmis. Ji taip pat rekomenduoja išbandyti savaitę pradėti augaliniu pirmadieniu ir tą patį pakartoti dar porą kartų savaitės eigoje.

„Svarbiausia suprasti, kad normalu, jog įpročių keitimas gali būti šioks toks iššūkis. Iš pradžių gali ilgiau užtrukti ir naujų patiekalų gamyba ar patinkančių skonių paieškos, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje bus paprasčiau. Antra, augalinių patiekalų įvairovės – apstu, todėl, jei pasigaminote kažką, kas labai patiko, pabandykite paieškoti panašių derinių. Taip pat, jeigu kuris nors patiekalas pasirodė neskanus, tai nebūtinai reiškia, kad nepatiks joks augalinis maistas“, – pasakoja „Augalyn“ vadovė.

Platų augalinės kilmės produktų asortimentą galima rasti 81 „Lidl“ parduotuvėje 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)