Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. rugsėjo 16 d.

**Rudens sezoninė mityba: dietistė patarė, kurias šviežias lietuviškas derliaus gėrybes įtraukti į valgiaraštį**

**Dietistų teigimu, bent pusę kasdienių pietų ar vakarienės porcijos turėtų sudaryti daržovės. Geriausia, kad šios būtų įvairių spalvų, kurios pasižymi skirtingomis sveikatą gerinančiomis savybėmis. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė pastebi, kad šiuo metu, kai parduotuvių lentynas papildė šviežias lietuviškas rudens gėrybių derlius, daržoves įtraukti į mitybą – itin lengva. Ji dalinasi ne tik naudingais patarimais, kokios daržovės šiuo metu turėtų atsidurti pirkinių krepšeliuose, bet ir receptu, kuris užtikrins, kad viename patiekale atsidurs mažiausiai keturios Lietuvos ūkininkų užaugintos daržovės.**

**Spalvinga ir šviežia įvairovė**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Vaisių ir daržovių pirkimų skyriaus vadovė Julija Butkevič teigia, kad nors šviežių daržovių „Maximos“ pirkėjai tinklo parduotuvėse gali rasti ištisus metus, laikas, kada parduotuvių lentynas nudažo margas, iš vietinių ūkių atvykęs derlius, būna ypač populiarus – pristigę savų arba išsiilgę lietuviškų skonių, pirkėjai vis labiau dairosi Lietuvos ūkininkų užaugintų gėrybių.

„Sezono metu pirmenybę teikiame Lietuvos ūkiuose užaugintoms daržovėms, vaisiams, uogoms bei grybams. Didžioji dalis lietuviškas gėrybes mums tiekiančių partnerių – ilgamečiai, su kuriais bendradarbiaujame ir jais pasitikime net ilgiau nei 20 metų. Didžiuojamės, kad jų ūkiuose užaugintas derlius „Maximos“ pirkėjus visada pasiekia tik itin aukštos kokybės, o savas skonis – niekada nenuvilia. Šiuo metu, kai mūsų tinklo parduotuvių lentynas nudažė margos vietinės vėsiojo sezono daržovės, paskelbėme rudens derliaus dienas, kurių metu pirkėjus kviečiame ne tik pasirūpinti mėgstamomis lietuviškomis gėrybėmis, tokiomis kaip morkos, moliūgai, burokėliai, svogūnai ir panašiai, bet ir įsigyti jų itin geromis kainomis, kad spalvinga ir kokybiška jų įvairovė kiekvieną dieną atsidurtų ant valgomojo stalo“, – sako J. Butkevič.

Daržovių įvairovės būtinybę kasdien akcentuoja ir „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė.

„Suaugusiam žmogui per dieną rekomenduojama suvartoti bent 400 gramų šviežių daržovių, neskaitant bulvių ar saldžiųjų jų giminaičių. Ypač naudinga valgyti kuo įvairesnių spalvų daržoves – spalvą lemia vis kitas antioksidantas, skirtingai bei teigiamai veikiantis mūsų sveikatą. Daržovės suteikia energijos, gerina savijautą, padeda reguliuoti svorį, o kartu ir gali padėti apsisaugoti nuo lėtinių ligų“, – teigia V. Kurpienė.

**Kodėl svarbu į racioną įtraukti sezonines daržoves ir vaisius?**

Pasak dietistės, vis daugiau gyventojų supranta sveikos mitybos, kuri neatsiejama ir su daržovių pasirinkimu, svarbą. „Jei prieš dešimt metų daržovės buvo siejamos su dietomis, tai dabar jų valgymas tapo kasdieniu įpročiu. Net ir tie, kurie išsiversdavo su agurkais ar pomidorais, dabar drąsiau išbando brokolius, cukinijas, moliūgus, lapines daržoves. Tai galima pastebėti ir „Maximos“ asortimente: sezono metu čia siūloma ne tik įprastų morkų, kopūstų ar bulvių, bet ir ropių, kaliaropių, kitų daržovių“, – sako V. Kurpienė.

Rudens racionui dietistė siūlo dažniau rinktis šviežias sezonines daržoves: morkas, kopūstus, moliūgus, ropes, ridikus, burokėlius, pastarnokus. Jas verta paskirstyti per dieną – taip ir sočiau, ir palankiau skrandžiui bei žarnynui.

Rytais V. Kurpienė pataria suvalgyti pomidoro ar šviežiai raugto agurko, pavyzdžiui, patiektų su grikiais ar miežinėmis kruopomis, pagardinant patiekalus kalendros lapeliu, petražolėmis ar krapais. Pavakariams – tiesiog pagaliukais supjaustytų daržovių. Pietums ir vakarienei „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė rekomenduoja lėkštes papildyti ne tik agurkais ar pomidorais, bet ir kitomis daržovėmis. Pavyzdžiui, salotoms puikiai tinka sviestiniai ar muskatiniai moliūgai. Kopūstus dietistė pataria gardinti ne majonezu, o šviežiai spaustų greipfrutų sultimis – jų pakaks vos poros šaukštų.

„Daržovės turi daug antioksidantų, vitaminų, mineralų, žarnyną valančių skaidulų, jos suteikia sveiką sotumo jausmą, skatina gerųjų bakterijų dauginimąsi, gali padėti apsisaugoti nuo nuovargio, depresijos ar užkirsti kelią virusų dauginimuisi. Be to, daugelį daržovių siūlau valgyti šviežias“, – sako dietistė V. Kurpienė.

Užtikrinant nuolatinį šviežumą pirkėjams, kad ant jų stalo vietinių ūkininkų užauginti vaisiai ir daržovės pasiektų kuo greičiau, būtina trumpa logistikos grandinė.

„Nenutrūkstama temperatūrinio režimo kontrolė tiekimo, rūšiavimo ir sandėliavimo metu yra vienas pagrindinių mūsų prioritetų. Mūsų logistikos centre, kuris yra vienas moderniausių Baltijos šalyse, yra įrengtos aštuonios zonos su penkiais skirtingais temperatūriniais režimais ir drėgmės kontrolės sistema. Tai mums padeda užtikrinti, kad „Maximos“ pirkėjus nuolat pasiekia tik itin aukštos kokybės šviežios daržovės ir vaisiai“, – sako J. Butkevič, „Maximos“ Vaisių ir daržovių pirkimų skyriaus vadovė.

**Geriausias būdas apdoroti daržoves**

Mėgstantiems termiškai apdorotas daržoves dietistė V. Kurpienė taip pat turi patarimų: svarbiausia jų nepervirti, nes taip ne tik sunaikinama dalis vitaminų bei antioksidantų, bet ir pagreitėja angliavandenių įsisavinimas, gali didėti cholesterolio lygis, saldumynų potraukis ar noras užkandžiauti.

„Naudingiausia daržoves gaminti garuose, taip pat daug skaidulų ir kitų naudingų medžiagų išsilaiko jas kepant orkaitėje. Tačiau nepatariu kepti ar troškinti aliejuje. Pavyzdžiui, baklažanas yra labai naudingas, tačiau jei jį kepsime riebaluose, juos tik ir valgysime, mat ši daržovė riebalus sutraukia lyg kempinė“, – pastebi dietistė.

**Troškinys su lietuviškomis cukinijomis ir šparaginėmis pupelėmis**

Pasimėgauti šviežių daržovių patiekalais daug laiko neužtrunka. „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė V. Kurpienė siūlo greitai paruošiamo troškinio receptą. Šiam sezoniniam patiekalui **reikės**:

* 100 g lietuviškų cukinijų;
* 100 g šparaginių pupelių;
* 30 g smulkintų lietuviškų morkų;
* 30 g paprikos;
* 30 g lietuviškų pomidorų;
* 20 g lietuviškų svogūnų;
* 1 a. š. aliejaus;
* šviežio arba džiovinto baziliko (pagal skonį);

**Gaminimas.** Į troškintuvą įpilkite aliejų, šiek tiek virinto vandens, kad daržovės nekeptų, sudėkite svogūnus, morkas ir druską. Suminkštėjus morkoms įdėkite kubeliais supjaustytą cukiniją ir šparagines pupeles. Viską pagardinkite pipirais, jei norite – ir šlakeliu citrinos sulčių. Ėmus minkštėti cukinijai įdėkite pomidorą, papriką bei baziliką, patroškinkite kelias minutes, o tada – mėgaukitės!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)