Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. rugsėjo 30 d.

**Bulvės – ne tik cepelinams: tinklaraštininkė Brigita Uyar kviečia atrasti naujus ir pigius jų patiekalus**

**Jau daugiau nei 7 tūkst. metų pasaulyje žinoma bulvė yra ir viena mėgstamiausių lietuvių daržovių, kurių lietuviškame prekybos tinkle „Maxima“ daugiausia parduodama rudenį, atkeliavus šviežiam, vietinių ūkininkų užaugintam derliui. „Maximos“ kulinarinių idėjų partnerė, maisto tinklaraštininkė Brigita Uyar sako, kad iš šviežių lietuviškų bulvių nesunkiai galima pasigaminti ne tik sočių, bet ir gardžių gurmaniškų patiekalų – tereikia šiek tiek kūrybiškumo ir fantazijos.**

„Bulvės mūsų tinkle yra viena populiariausių daržovių. „Maximos“ pirkėjai jas noriai perka ištisus metus, bet, žinoma, šviežias lietuviškas derlius graibstomas dar greičiau. Lietuvoje užaugintos bulvės mūsų tinkle šiais metais sudaro beveik 90 proc. bendro parduodamo šių daržovių kiekio. Šiai visų mėgstamai daržovei nuolat stengiamės užtikrinti gerą kainą, o šią savaitę šviežias lietuviškas bulves mūsų parduotuvėse galima rasti dar pigiau – už ypač mažą kainą. Tad pirkėjams tai puiki proga paskanauti tiesiai iš Lietuvos ūkininkų laukų atkeliavusio naujo derliaus“, – sako Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Apie tai, kad jos namuose bulvės visada buvo viena populiariausių daržovių, prisimena ir maisto tinklaraščio „Lets Make It Delicious“ autorė Brigita Uyar.

„Bulvės įvairiomis formomis iki šiol karaliauja mano virtuvėje. Keliaujant po pasaulį, galima pastebėti, kad užsienyje populiariausia gruzdintų bulvyčių „fri“ forma, o Lietuvoje vien garnyrui bulves patiekiame virtas, keptas, su lupenomis, be jų, gruzdintas, skiltelėmis, laiveliais, kroketais ar košės pavidalu. Ir čia tik garnyrai! O kalbėti apie patiekalus iš bulvių būtų galima dar ilgiau. Manau, kad būtent dėl universalumo bulvės Lietuvoje ir yra tokios mėgstamos“, – sako tinklaraštininkė, pridurdama, kad jos užsienietis vyras vis juokauja, jog tikrą lietuvį pažinsi iš to, kiek jis valgo bulvių.

**Bulvių gimtinė – Andai**

Viena svarbiausių pasaulio maisto kultūrų buvo išrasta Pietų Amerikos Andų regione, kur vietos indėnai bulves augino jau daugiau nei prieš 7 tūkst. metų. Ši daržovė buvo pagrindinis inkų maisto šaltinis, o jų naudotas specialus džiovinimo ir užšaldymo metodas (*chuño*) padėdavo išsaugoti derlių ištisus metus.

Į Europą bulvės atkeliavo XVI amžiuje, tačiau iš pradžių buvo laikytos nuodingomis. Maždaug po 200 metų, XVIII a., europiečiai pagaliau suprato, kad valgomi yra bulvės šakniavaisiai ir nuo tada ši daržovė tapo neatsiejama kasdienio raciono dalimi. Šiuo metu bulvės yra vienas svarbiausių žemės ūkio produktų pasaulyje, užimantis ketvirtą vietą pagal bendrą suvartojimą – po kviečių, ryžių ir kukurūzų.

„Nuo šių metų pradžios „Maximos“ parduotuvėse jau nupirkta daugiau nei 10 tūkst. tonų bulvių. Bulviakasis Lietuvoje dabar pačiame įkarštyje, o glaudus bendradarbiavimas su šalies ūkininkais leidžia mums operatyviai pasiūlyti šviežią, dar prieš kelias dienas laukuose buvusį derlių už ypač mažą kainą“, – sako T. Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

**Bulvės netikėtai**

Maisto tinklaraštininkė Brigita Uyar siūlo nepraleisti šviežio lietuviškų bulvių derliaus ir pasimėgauti ne tik tradiciniais, bet ir mažiau žinomais jų patiekalais.

„Bulvė – nuostabi daržovė ne tik dėl savo universalumo, bet ir dėl ypač mažos kainos. Iš bulvių pagaminti patiekalai paprastai nėra brangūs, o pasitelkus fantaziją ir kūrybiškumą, galima sukurti tikrai sočius, gardžius ir akį traukiančius gurmaniškus valgius, kurie neapsiriboja tik cepelinais“, – sako B. Uyar ir dalijasi dviem išskirtinių bulvių patiekalų, kuriuos galima greitai ir pigiai pasigaminti namuose, receptais.

**Bulvių „keksiukai“**

Norintiems nustebinti artimuosius ar svečius, „Maximos“ kulinarinių idėjų partnerė B. Uyar siūlo netikėtą receptą lengvai vakarienei ar užkandžiui. Bulvių „keksiukams“ **reikės**:

* 6 šviežių lietuviškų bulvių (gali būti daugiau ar mažiau, priklausomai nuo turimų keksiukų formelių dydžio);
* 4 pieniškų dešrelių (vištienos, kiaulienos ar kitos);
* tarkuoto fermentinio sūrio;
* tarkuoto mocarelos;
* 2 v. š. majonezo;
* druskos, pipirų ir bulvių prieskonių (pagal skonį);
* žalumynų (krapų, petražolių).

**Gaminimas.** Švariai nuplaukite bulves ir jas su lupenomis virkite apie 20 minučių (priklauso nuo bulvių dydžio). Išvirusias bulves sudėkite į keksiukų formeles ir stiklinės pagalba įspauskite jose duobutes įdarui. Bulves pagardinkite druska, pipirais, bulvių prieskoniais. Kepkite iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 15 minučių.

Bulvėms apskrudus, į duobutes sudėkite smulkintą dešrelę, šaukštą majonezo, dalį žalumynų, fermentinį ir mocarelos sūrius. Kepkite dar maždaug 10 minučių, kol sūris išsilydys ir lengvai apskrus. Patiekite su žalumynais.

**Bulvių ir brokolių užkandis**

Dar viena užkandžių idėja – bulves puikiai galima derinti ir su kitomis daržovėmis, šiuo atveju –brokoliais. Šiam užkandžiui **reikės**:

* 2 didelių šviežių lietuviškų bulvių;
* 1 brokolio;
* pusės stiklinės tarkuoto kietojo sūrio;
* 2 skiltelių česnako;
* sūdytos lašišos;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Nuskuskite bulves, jas supjaustykite nedideliais gabaliukais ir sudėkite į puodą virti. Virkite apie 15–20 minučių, kol bulvės suminkštės. Išvirkite švariai nuplautą brokolį. Į dubenį sudėkite virtas bulves, virto brokolio žiedus ir viską sutrinkite šakute. Išspauskite česnako skilteles, suberkite tarkuotą kietąjį sūrį. Pagardinkite druska, pipirais ir viską sutrinkite iki vientisos masės.

Suformuokite norimos formos kąsnelius – gali būti rutuliukai, juostelės ar blyneliai. Kepkite 20 minučių iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje arba 12 minučių tokios pat temperatūros karšto oro gruzdintuvėje. Patiekite su mėgstamu padažu, šlakeliu citrinos ar sūdyta lašiša. Skanaus!

***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)