Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. lapkričio 11 d.

**Visa tiesa apie tautiečių mėgstamus bananus: šis pigus vaisius – nėra tik užkandis**

**Bananai – populiariausia lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ prekė. Nors jie itin mėgstami dėl savo skonio ir maistingumo, tai – ir vieni greičiausiai nokstančių vaisių. Vos kelios dienos namuose – ir vaisius suminkštėja, o jo geltoną žievę išmargina rudos bei juodos dėmės. Vis dėlto, neskubėkite išmesti pernokusių bananų, nes iš jų, pridėję kelis pigius ingredientus, galėsite paruošti gardžius valgius. Be to, kad bananai nesunoktų anksčiau laiko – laikykitės kelių patarimų, kaip tinkamai juos sandėliuoti namuose.**

„Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida Titas Atraškevičius pasakoja, kad bananai iš kitų vaisių išskiria dėl vienos savo savybės, nuo kurios priklauso ir kitų vaisių ar daržovių kokybė. „Nokdami jie išskiria etileno dujas, todėl buvimas itin šiltoje aplinkoje gali paspartinti šį procesą ir bananai sunoks greičiau nei laikomi, pavyzdžiui, vėsesnėje aplinkoje“, – sako jis. Būtent todėl naudinga žinoti kelias gudrybes, kurios padės bananus kuo ilgiau išlaikyti šviežius.

**Kaip tinkamai laikyti bananus?**

Pramoniniu būdu auginami bananai dažniausiai skinami dar žali, o vėliau laikomi specialiose nokinimo centrų kamerose, kuriose griežtai kontroliuojama temperatūra (apie 15–20 laipsnių) ir etileno dujų koncentracija. Prieš patenkant į parduotuvių lentynas jų temperatūra griežtai stebima ir logistikos centre, kuriame bananai laikomi atskiroje, tik jiems paskirtoje, 14 laipsnių temperatūros, erdvėje.

„Norint, kad bananai kuo ilgiau išliktų švieži ir namuose, patariama jų nelaikyti žemesnėje nei 10 laipsnių temperatūroje, todėl šaldytuvas bananams yra netinkama vieta. Žemesnė temperatūra pažeidžia vaisiaus žievę ir ji ima ruduoti – tik jau nuo šalčio, o ne nuo šilumos“, – kaip tinkamai laikyti į namus parsineštus bananus pataria T. Atraškevičius.

Jei norite „pristabdyti“ bananų nokimą, tam gali padėti vaisiaus stiebelių apvyniojimas maistine plėvele – taip sumažinamas etileno išsiskyrimas. Kad bananai ilgiau išliktų prekinės išvaizdos, be dėmelių, juos galite laikyti ne vaisių dubenyje ar lėkštėje, o pakabintus. Tokiu būdu bananai nepatiria spaudimo ir lengviau „kvėpuoja“.

„Kaip ir dauguma vaisių, bananai reaguoja į aplinką. Tinkamai laikomi, jie ilgiau išlaiko ne tik išvaizdą, bet ir skonio savybes. Tuo metu, jei bananų nokimą norite paspartinti – laikykite juos prie kito vaisiaus, kuris taip pat išskiria etileno dujas. Vieni tokių – obuoliai“, – priduria „,Maximos“ atstovas.

**Skirtingo sunokimo bananai – vis kitokie patiekalai**

Nepriklausomai nuo to, kokioje sunokimo stadijoje yra bananai, iš jų galima pasigaminti daugybę gardžių patiekalų ir desertų. Tik reikėtų atkreipti dėmesį, kurios sunokimo stadijos bananai kokiam patiekalui ir gaminimo būdui labiausiai tinka.

„Kuo labiau bananas sunokęs, tuo daugiau jame cukraus ir mažiau krakmolo. Vaisiui nokstant, keičiasi ne tik jo skonis, bet ir galimi panaudojimo būdai virtuvėje. Beje, bananus pirkėjai mėgsta įsigyti ne tik valgių gaminimui, bet ir kaip sveiką, piniginei draugišką, pigų užkandį, nes, pavyzdžiui, šią savaitę kilogramas jų nekainuoja nė euro“, – sako T. Atraškevičius.

Pasak jo, žali, dar kieti bananai puikiai tinka gaminti traškučiams, troškiniams ar egzotiškiems ir netikėtiems garnyrams. Vidutinio sunokimo bananai – saldesni, tad puikiai tinka energiniams kokteiliams, vafliams ar orkaitėje keptiems desertams. Pernokę vaisiai yra tikras lobis konditerijoje, nes suteikia unikalaus natūralaus saldumo ir drėgmės be papildomo cukraus bei kitų ingredientų.

„Skanių ir nebrangių patiekalų galima pasigaminti iš bet kokio sunokimo bananų – svarbu tik pasirinkti tinkamą receptą. Nuo traškių keptų bananų iki purios bananų duonos ar gaivinančių desertų – šis vaisius išties universalus“, – sako T. Atraškevičius.

Norintiems išbandyti skirtingai prinokusių bananų pritaikymą virtuvėje „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo gaminti šiuos gardžius, nebrangius patiekalus, kurie patiks ir smaližiams, ir mėgstantiems sūriau.

**Tradicinis Puerto Riko mofongas**

Gaminant autentišką Puerto Riko mofongą*,* reikėtų naudoti žaliuosius plantainus – šiek tiek kitokią bananų rūšį, bet puikiai tiks ir „Maximos“ parduotuvėse parduodami įprasti bananai. Pasigaminti šiam nebrangiam Karibų regiono patiekalui **reikės**:

* 3–4 nesunokusių bananų;
* 200 g keptų kiaulienos odelių arba spirgučių;
* 400 g augalinio aliejaus;
* 1 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 4–5 česnako skiltelės;
* 1 v. š. kambario temperatūros sviesto;
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas**. Nulupkite bananus, supjaustykite juos 2–3 cm storio griežinėliais. Augalinį aliejų įkaitinkite iki maždaug 175 laipsnių temperatūros ketaus puode ar keptuvėje. Į jį suberkite bananų griežinėlius. Apkepkite iš abiejų pusių, kol taps auksinės spalvos – maždaug 10 minučių. Išėmę, riebalus nusausinkite popieriniu rankšluosčiu.

Dideliame dubenyje susmulkinkite česnaką, supilkite alyvuogių aliejų. Sudėkite keptus bananus, kiaulienos odeles (ar spirgučius) bei sviestą. Viską gerai sutrinkite, kol masė taps vientisa. Įberkite druskos. Gautą masę sudėkite į dubenėlį, stipriai suspauskite ir išverskite į lėkštę, kad gautumėte gražią kupolo formą. Patiekite su sultiniu ar mėgstamu padažu.

**Bananų fritata**

Jeigu namuose turite pilnai sunokusių bananų, „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo pridėti kelis kitus nebrangius ingredientus ir pasigaminti bananų fritatą. Jai **reikės**:

* 2 vnt. didelių, sunokusių bananų;
* 200 g kvietinių miltų;
* 100 g pieno;
* 2 vnt. kiaušinių;
* 2 v. š. baltojo cukraus;
* 2 v. š. augalinio aliejaus;
* 1 a. š. sviesto;
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas**. Nulupkite bananus, supjaustykite juos maždaug 1–2 cm storio griežinėliais. Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, druską ir cukrų. Nuolat maišydami, pamažu supilkite pieną. Įmuškite kiaušinius, kiekvieną kartą gerai išmaišydami. Tuomet įmaišykite supjaustytus bananus.

Aliejų ir sviestą įkaitinkite nelimpančios dangos keptuvėje iki vidutinės temperatūros. Sudėkite tešlą ir ją tolygiai paskleiskite. Kai apačia taps rudai auksinės spalvos (maždaug po 5–7 minučių), atsargiai apverskite ir apkepkite kitą pusę. Prieš patiekiant pabarstykite cukrumi.

**Karamelizuoti bananai**

Turėdami namuose pernokusių bananų, jų neskubėkite išmesti. Apkepus juos svieste su ruduoju cukrumi, išeis pigus ir skanus pagardas, kuriuo galėsite paskaninti ledus, košes ar kitus valgius. Karamelizuotiems bananams **reikės**:

* 2–3 pernokusių bananų;
* 4 v. š. rudojo cukraus;
* gabaliuko sviesto patepti lėkštei ir keptuvei.

**Gaminimas**. Nulupkite bananus, supjaustykite juos išilgai arba 1–2 cm storio griežinėliais. Lėkštėje tolygiai paskleiskite cukrų ir jame apvoliokite supjaustytus bananus.

Įkaitinkite sviestu pateptą keptuvę iki vidutinės temperatūros. Sudėkite cukruje apvoliotus bananus. Kepkite, kol apatinė pusė taps šviesiai auksinė – maždaug 3–5 minutes. Saugokite, kad nepridegtų – jei keptuvė įkaitusi labiau, kepimui gali užtekti ir dviejų minučių. Tuomet atsargiai apverskite ir kepkite dar 1 minutę.

Iškeptus bananus dėkite į atskirą sviestu pateptą lėkštę. Gabalėlius sudėkite atskirai vieną nuo kito, kad nesuliptų. Patiekite kaip atskirą desertą arba kaip priedą prie ledų, blynų ar vaflių. 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)