Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. lapkričio 18 d.

**Upėtakis – pamirštas ir dažnai pigesnis lašišos „pusbrolis“: jo vertė – didesnė nei manome**

**Žuvies naudą organizmui žino daugelis, tačiau praktiškai jos vis dar vartojama per mažai. Europoje populiariausios žuvies rūšys yra tunas ir lašiša. Upėtakis, nors yra vadinamas pastarosios „pusbroliu“ ir dažnai pigesnis nei lašiša, dažnai tampa nepelnytai pamirštamas. Jo maistinė vertė beveik nenusileidžia lašišai. „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo porą gardžių ir nebrangių receptų su upėtakiu – tiek kasdienei vakarienei po darbo, tiek ir šventiniam stalui.**

**Nepelnytai nuvertintas lašišos „pusbrolis“**

Nors lašiša ir upėtakis priklauso tai pačiai lašišinių šeimai, tiek tautiečiai, tiek europiečiai kur kas dažniau pirmenybę teikia būtent lašišai. Pavyzdžiui, Europos žuvininkystės ir jūros produktų rinkos stebėsenos agentūros (EUMOFA) duomenimis, vidutiniškai vienas europietis per metus suvalgo 2,6 kilogramo lašišos, bet tik 0,49 kilogramo upėtakio.

„Be to, kad upėtakis yra tos pačios šeimos žuvis, labai artimas lašišai, jis neretai kur kas draugiškesnis piniginei. Be puikios maistinės vertės ir patrauklios kainos, upėtakis turi ir kitų pranašumų, pavyzdžiui, žuvis yra švelnesnio skonio, todėl dažnai patinka net tiems, kurie jos paprastai nemėgsta“, – pasakoja Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Skatindamas pasigaminti skanią ir sočią vakarienę ar tiesiog išbandyti iki šiol neragautą patiekalą, T. Atraškevičius atkreipia dėmesį, kad sveikas pasirinkimas nebūtinai turi būti brangus.

„Būtent šią savaitę šviežius vaivorykštinius upėtakius siūlome už itin mažą kainą. Tai gali būti puiki proga į savo racioną įtraukti žuvį, kuri mūsų lėkštėse svečiuojasi nepelnytai retai“, – sako T. Atraškevičius.

**Žuvies tautiečiai valgo per mažai**

Oficialiais Lietuvos žemės ūkio ministerijos duomenimis, pernai kiekvienam Lietuvos gyventojui vidutiniškai teko vos po 14 kilogramų žuvies ir jos produktų.

„Pagal Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijas, suaugusiam žmogui per savaitę reikėtų suvalgyti bent 300–450 gramų žuvies, iš kurių mažiausiai 200 gramų turėtų sudaryti būtent riebi žuvis, turinti daugiau omega-3 riebalų rūgščių – lašiša, upėtakis, šviežia ar šviežiai šaldyta silkė. Kitaip tariant, kasmet turėtume suvartoti nuo 15 iki 23 kilogramų žuvies“, – sako „Maximos“ subalansuotos mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas.

Lyginant su lašiša, upėtakis, pasak gydytojo dietologo, yra šiek tiek liesesnė žuvis – 100 gramų termiškai neapdoroto upėtakio yra apie 20 g baltymų ir, priklausomai nuo auginimo sąlygų, maždaug 6–10 g riebalų.

„Upėtakis pasižymi itin geru baltymų ir riebalų santykiu, taip pat yra puikus vitaminų D, B12, E, kalcio, cinko ir kalio šaltinis“, – priduria E. Grišinas.

Pasak T. Atraškevičiaus, būtent šią savaitę meniu galima lengvai paįvairinti virtuvėje paeksperimentuojant su nebrangiai įsigytu šviežiu vaivorykštiniu upėtakiu. „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo šią žuvį pasigaminti tiek eilinei darbo dienos vakarienei, tiek šventiniam stalui.

**Orkaitėje keptas upėtakis su daržovėmis**

Šiam nesudėtingam, nebrangiam ir jokios specialios progos nereikalaujančiam patiekalui **reikės**:

* 150–200 g šviežio vaivorykštinio upėtakio filė;
* 1 vnt. vidutinio dydžio paprikos;
* 1 vnt. nedidelės cukinijos;
* 1 vnt. pomidoro;
* 1 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 0,5 vnt. raudonojo svogūno, dviejų česnako skiltelių (pagal skonį);
* druskos, šviežiai maltų juodųjų pipirų (pagal skonį);
* papildomų prieskonių: džiovinto raudonėlio, čiobrelių ar kt. (pagal skonį).

**Gaminimas**. Supjaustykite papriką, cukiniją ir pomidorą. Jei naudosite, plonais griežinėliais supjaustykite svogūną, česnaką lengvai pasmulkinkite. Visas daržoves sudėkite į kepimo indą. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais. Išmaišykite, kad aliejus pasiskirstytų tolygiai.

Vaivorykštinio upėtakio filė pabarstykite druska ir pipirais. Jei mėgstate, ant viršaus uždėkite ploną citrinos riekelę ar užbarstykite džiovintų prieskonių.

Įdėję daržoves į 200 laipsnių temperatūros orkaitę, kepkite 5 minutes, tada ant viršaus, odele žemyn, uždėkite upėtakio filė. Kepkite dar 12–15 minučių. Prieš patiekiant galite pagardinti citrinos sultimis ar šviežiais žalumynais.

**Kalėdinis upėtakis folijoje su apelsinu ir medumi**

Pasigaminti šiam daug nekainuosiančiam ir šventėmis kvepiančiam patiekalui **reikės**:

* 2 vnt. 150–200 g šviežių vaivorykštinių upėtakio filė;
* 1 vnt. apelsino;
* 1 a. š. skysto medaus;
* 1 v. š. sviesto;
* 0,5 a. š. šviežių arba džiovintų čiobrelių;
* druskos ir juodųjų pipirų (pagal skonį);
* alyvuogių aliejaus kepimui (nebūtina, bet su aliejumi filė neprilips prie folijos).

**Gaminimas**. Vaivorykštinių upėtakių filė nusausinkite popieriniu rankšluosčiu, lengvai pasūdykite ir pabarstykite pipirais. Apelsiną gerai nuplaukite, supjaustykite jį plonais griežinėliais. Sviestą supjaustykite mažais kubeliais, kad lengviau ištirptų.

Ant kepimo skardoje patiestų dviejų didelių folijos lakštų užlašinkite po kelis lašus alyvuogių aliejaus. Jų viduryje, odele žemyn, uždėkite po filė gabaliuką. Ant jų patepkite medų, sudėkite sviesto kubelius, užbarstykite čiobrelių. Ant viršaus uždėkite po 2–3 apelsino griežinėlius.

Folijos lakštų kraštus sukelkite į viršų, suformuokite „vokelius“ ir sandariai užspauskite, kad kepant viduje sulaikytumėte garus. Dėkite į 190 laipsnių temperatūros įkaitintą orkaitę ir kepkite 20 minučių. Jei filė gabaliukai didesni, kepti reikėtų 22–25 minutes.

Išėmę iš orkaitės, foliją nuiminėkite atsargiai, kad nenusiplikytumėte išsiveržiančiais garais. Tinka patiekti su bulvių koše, ryžiais, šviežiomis ar keptomis daržovėmis. 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)