**Alavijas – natūralus ir prieinamas supermaistas kasdienai: kaip jį panaudoti patiekaluose?**

**Nors Lietuvoje alavijas dažniau laikomas kambariniu augalu, jo nauda žmogaus organizmui yra didžiulė, o panaudojimas – itin universalus. Kilęs iš Arabijos pusiasalio, šis augalas nuo seno vertinamas dėl savo gydomųjų savybių, tačiau maisto gaminimui jis vis dar pritaikomas gan retai.**

Alavijai vertinami dėl plataus spektro gydomųjų savybių – jos padeda mažinti temperatūrą, spartina žaizdų ir nudegimų gijimą. Dėl stipraus drėkinamojo poveikio alavijas plačiai naudojamas ir grožio pramonėje. Šiame augale gausu vitaminų A, C, E, B grupės vitaminų, antioksidantų, aminorūgščių, fermentų bei mineralų, tokių kaip kalcis, magnis ir cinkas.

„Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovė Luka Lesauskaitė-Remeikė pastebi, kad tokie universalaus panaudojimo produktai kaip alavijas vis labiau patraukia sveiku gyvenimo būdu besidominčių pirkėjų dėmesį.

„Alavijas – vienas iš supermaistų, kuris nusipelno daugiau dėmesio ne tik dėl grožiui palankių savybių. Nors jo nauda sveikatai akivaizdi, daugelis vis dar retai atranda būdų, kaip šį augalą panaudoti maisto gaminimui.

Be to, patiems augintis alavijo tikrai nebūtina – ekologiškų alavijų lapų galite rasti mūsų tinklo parduotuvėse už prieinamą kainą. Svarbiausia – žinoti, kaip alaviją tinkamai paruošti ir kur jį panaudoti, todėl mūsų ekspertai dalijasi vertingomis įžvalgomis“, – sako ji.

*„Rimi“ dalijasi patarimais, kaip paruošti alaviją naudojimui įvairiuose patiekaluose: nuo gėrimų iki desertų, salotų bei padažų.*

**Kaip paruošti?** Alaviją maistui galima naudoti labai įvairiai – nuo gėrimų iki užkandžių ar desertų, tačiau pirmiausia svarbu tinkamai jį paruošti. Rinkitės storus, sveikus, be rudų dėmių lapus. Nupjaukite 2–3 centimetrus nuo lapo apačios ir pastatykite jį vertikaliai, kad išbėgtų gelsvas skystis – kartus sluoksnis tarp žievės ir minkštimo, galintis suveikti kaip natūralus laisvinamasis.

Po 10–15 minučių lapą nuplaukite, nupjaukite šoninius spyglius, perpjaukite išilgai ir šaukštu išskobkite skaidrų minkštimą. Jį rekomenduojama dar kartą gerai praplauti arba trumpai palaikyti dubenyje su vandeniu, kad neliktų nemalonaus kartumo. Nupjautą lapą galima laikyti šaldytuve savaitę, o išimtas minkštimas išsilaiko kelias dienas. Jei norite turėti atsargų, supjaustykite minkštimą kubeliais ir užšaldykite ledo formelėse.

**Gėrimams ir glotnučiams** alavijas suteikia papildomos drėgmės, švelnumo ir gaivumo. Jis lengvai susismulkina blenderiu ir puikiai tinka tiek pusryčių glotnučiams, tiek atsigavimui po treniruotės.

Pavyzdžiui, maistingam žaliajam glotnučiui galite naudoti vieną bananą, saują špinatų, šaukštą šviežio alavijo minkštimo, stiklinę kokosų vandens ir kelis ledo kubelius. Viską suplakite iki vientisos masės ir paskaninus citrinos sultimis galėsite pasimėgauti gaiviu, švelniai saldžiu glotnučiu. Norint lengvesnio varianto, alavijo minkštimą galima sumaišyti su vandeniu, šlakeliu citrinos ir šaukšteliu medaus – toks gėrimas rytais padeda „pažadinti“ organizmą.

**Salotoms ir užkandžiams** alavijas suteikia švelnios tekstūros ir papildomos drėgmės, nekeisdamas kitų ingredientų skonio. Alavijas puikiai dera su tropiniais vaisiais, daržovėmis ar net sūresniais azijietiškais padažais.

Pavyzdžiui, norint paruošti lengvas tropines salotas, sumaišykite supjaustytą mangą, avokadą, vyšninius pomidorus, kelis šaukštus alavijo minkštimo, šiek tiek raudonojo svogūno ir žalumynų. Visą mišinį apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis, alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska bei pipirais. Tokios salotos bus gaivios, lengvos ir maistingos. Taip pat alavijo minkštimą galite įmaišyti į jogurto padažus ar salsas – jis suteiks malonią kremišką tekstūrą.

**Desertuose** alavijas dažnai naudojamas kaip natūrali neutralaus skonio želė, suteikianti kremiškumo ir gaivumo. Jis puikiai tinka ledams, pudingams ar vaisių želė, ypač derinant su kokosų pienu ar tropiniais vaisiais.

Jei norite lengvai pagaminamų naminių ledų, sumaišykite stiklinę kokosų pieno, pusę mango, du šaukštus alavijo minkštimo ir šiek tiek medaus. Viską sutrinkite iki vientisos masės, supilkite į norimas formeles ir užšaldykite. Ledai bus švelnaus skonio, natūraliai saldūs o svarbiausia – natūralūs bei maistingi.