Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 9 d.

**Dietistė atskleidė, kaip dažnai turime valgyti silkę: siūlo išbandyti du pigius valgius, kurie tiks ir Kūčių, ir kasdieniam stalui**

**Šventiniu laikotarpiu tautiečių širdyse ir lėkštėse silkė užima garbingą vietą. Ji patiekiama su „patalais“, svogūnais, morkomis, grybais ar net razinomis – tikra klasika, be kurios sunku įsivaizduoti Kūčių stalą. Tačiau ši nedidelė, nebrangi ir ištisus metus prieinama žuvis – kur kas daugiau nei mūsų virtuvės pažiba. Lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“ primena, kad silkė yra itin mėgstama ir kitų tautų virtuvėse, o jos maistinė vertė neretai lenkia net kur kas brangesnes žuvis.**

„Silkė – viena populiariausių žuvų prieššventiniu laikotarpiu, mūsų pirkėjams ypač aktuali likus vos kelioms savaitėms iki Kalėdų. Pastebime, kad „Maximos“ klientai ieško ir tradicinių, ir naujų skonių, o silkę renkasi dėl maistinės vertės, universalumo. Beje, daugelį ši žuvis džiugina ir savo kaina, kada galima pasirūpinus ja, pasigaminti įvairiausių patiekalų visai nebrangiai. Nors pasirūpinti silke galima visada gera kaina, tačiau dabar, šventiniu periodu, įsigijus jos už ypač mažą kainą galima išties reikšmingai sutaupyti ruošiant savo Kūčių stalą“, – dalijasi Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Taip pat, pasak „Maximos“ atstovo, nors Lietuvoje įprasta patiekti silkę su įvairiomis daržovėmis, idėjų naujiems patiekalams galima pasisemti ir kitų šalių virtuvėse.

„Pavyzdžiui, Skandinavijoje silkė marinuojama saldžiarūgščiuose prieskoniuose su garstyčiomis ar krapais ir valgoma su juoda duona bei virtomis bulvėmis. Vokietijoje populiari švelnesnė „Matjes“ silkė, dažnai patiekiama su obuoliais ar grietine. O žydų virtuvėje silkė užima ypatingą vietą šabo ir šventinių vakarienių meniu – ji patiekiama su svogūnais, razinomis, grietine ar cinamonu“, – pasakoja T. Atraškevičius.

**Įvardijo, kaip dažnai vertėtų valgyti silkę**

Silkė nusipelno dėmesio ne tik kultūriniu, bet ir sveikos mitybos atžvilgiu. Kokybiška silkė savo maistine verte gali drąsiai lygintis su lašiša. „Mūsų mitybai ypač vertingos jaunos „Matjes“ silkės, kurios sužvejojamos dar nesubrendusios ir iškart užšaldomos. Tad gera silkė daugelyje receptų gali išties puikiai pakeisti lašišą“, – sako „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė.

Pasak jos, silkė yra vienas prieinamiausių omega-3 riebiųjų rūgščių šaltinių, o šios medžiagos būtinos širdies veiklai, kraujotakai ir smegenų funkcijoms. Silkė taip pat pasižymi gausiu vitamino D kiekiu, kuris žiemą ypač aktualus daugeliui tautiečių. Šio vitamino trūkumas siejamas su sumažėjusia nuotaika, silpnesniu imunitetu ir energijos stygiumi. Be to, anot dietistės, silkėje gausu kokybiškų baltymų, jodo, seleno ir kitų mineralų, reikalingų gerai savijautai ir imuninės sistemos veiklai.

„Mūsų organizmui nuolatos reikia omega-3 riebiųjų rūgščių. Negalime jų negaudami visus metus tikėtis, kad du vakarai prie Kūčių ir Kalėdų stalo kompensuos šį trūkumą. Net ir vieno Advento mėnesio neužtenka – silkė turėtų būti mūsų racione bent kartą per savaitę“, – akcentuoja V. Kurpienė.

**Sūdyta silkė su cinamonu ir šviežiais burokėliais**

Artėjant šventėms, „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė ragina neapsiriboti vien tradiciniais lietuviškais deriniais ir siūlo keletą nebrangių receptų idėjų, įkvėptų kitų šalių virtuvės.

Vienas jų – gaivus ir lengvas silkės patiekalas. Tai – sūdyta silkė su cinamonu ir šviežiais burokėliais. Valgiui paruošti **reikės**:

* 1 sūdytos silkių filė aliejuje „Well Done“;
* 1 šviežio burokėlio;
* petražolių (pagal skonį);
* citrinos sulčių (pagal skonį);
* 1 a. š. Dižono garstyčių;
* cinamono (pagal skonį);
* pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Burokėlį sutarkuokite stambia tarka, apšlakstykite citrinos sultimis ir palikite pastovėti valandą, kad suminkštėtų. Tuomet sumaišykite su garstyčiomis ir smulkintomis petražolėmis. Silkę lengvai pabarstykite pipirais ir žiupsneliu cinamono. Ant lėkštės sluoksniuokite silkę ir burokėlių masę, leiskite skoniams trumpai susijungti.

**Silkė su moliūgu ir Viduržemio jūros prieskoniais**

Šis netikėtas derinys sukuria gaivų, lengvai salstelėjusį ir aromatingą silkės patiekalą, kuriam **reikės:**

* 200 g skandinaviškos silkių filė „Well Done“;
* 300 g moliūgo;
* 80 g svogūno;
* 1 v. š. lydyto sviesto arba ypač tyro alyvuogių aliejaus;
* pipirų (pagal skonį);
* Viduržemio jūros prieskonių (pagal skonį);
* smulkintų svogūnų laiškų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Lėkštėje išdėliokite supjaustytą silkę. Moliūgą sutarkuokite stambia tarka. Svogūną supjaustykite kubeliais, suberkite Viduržemio jūros prieskonius su pipirais ir pakepinkite svieste ar alyvuogių aliejuje, kol suminkštės. Karštą svogūną sumaišykite su tarkuotu moliūgu, o gautą daržovių mišinio porciją užberkite ant silkės. Patiekite pagardinę svogūnų laiškais. 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)