Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 30 d.

**Po švenčių maisto prikimštas šaldytuvas – ne problema, o proga kūrybiškumui**

**Ne paslaptis, kad po švenčių daugelio tautiečių šaldytuvai būna pilni maisto likučių: nuo silkės ir mišrainių iki keptos mėsos, daržovių ar duonos. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė dalijasi keliais naudingais patarimais, kurie padės išvengti maisto švaistymo ir padės po švenčių likusius valgius paversti naujais patiekalais.**

„Prieš bet kurias metų šventes, bet ypač prieš Kalėdas kasmet stebime itin išaugančius šviežio maisto produktų pardavimus. Gausus šventinis stalas dažnam pirkėjui yra vienas svarbiausių kalėdinio laikotarpio atributų. Ne paslaptis, kad nemaža dalis jo lieka išmesta. Atkreipiame dėmesį, kad šio švaistymo galima lengvai išvengti sumaniai panaudojant maisto likučius – tereikia šiek tiek fantazijos, žinių, išradingumo ir planavimo likusius“, – sako Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Pavyzdžiui, nesuvalgytos mišrainės gali tapti įdaru lavašui, tortilijai ar karštiems sumuštiniams. Mišrainės su bulvėmis puikiai tiks apkepams: tereikės įmušti kiaušinį, įdėti šiek tiek miltų ar sūrio ir trumpai pakepti orkaitėje ar keptuvėje. O likusią mėsą galima supjaustyti ir panaudoti ruošiant *wok* patiekalus ar dubenėlius su kuskusu ar bulguru.

Idėjomis, kaip suvartoti po švenčių likusį maistą, dalijasi ir „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė. „Dažniausiai mums atsibosta ne pats maistas, o tai, kad kelias dienas iš eilės valgome tą patį. Užtenka pakeisti patiekalo pateikimą ar maisto derinius ir šventiniai likučiai iš šaldytuvo kaipmat pranyks“, – sako ji.

**Silkė – ne tik su grybais**

Be mišrainių, po švenčių neretai taip pat nemažai lieka ir silkės. V. Kurpienė sako, kad iš jos galima paruošti šiltą, sotų ir skrandžio neapsunkinsiantį patiekalą.

„Silkę galima derinti su virtais grikiais ar kitomis kruopomis, pakepintu svogūnu ir žalumynais. Ji puikiai tinka ir kasdieniams sumuštiniams – ant viso grūdo duonos, su pomidoru, agurku ar burokėliais. Valgantys sočiau, po švenčių likusią silkę gali paversti pilnaverčiu pagrindiniu patiekalu, derindami ją su avinžirniais, lęšiais ar pupelėmis bei papildydami žalumynais ir daržovėmis“, – pataria ji.

Jei silkės liko daugiau, dietistė rekomenduoja ją padalinti atskiromis porcijomis ir užšaldyti. Tai leis išvengti būtinybės pošventinius likučius suvalgyti per kelias dienas, o atšildyta silkė puikiai tiks salotoms ar patiekalams su kruopomis.

**Mišrainės – pagrindas naujiems patiekalams**

Mišrainės su bulvėmis ar daržovėmis, anot V. Kurpienės, irgi neprivalo būti suvalgomos būtinai tokios, kokios buvo pagamintos. Dietistė dalijasi, kad mišraines galima „perkurti“ įmaišant į jas ankštinių daržovių, kad patiekalas taptų maistingesnis ar vartoti jas su grūdiniais patiekalais ryte, kad būtų sočiau.

„Mišraines irgi galima užšaldyti, jas padalijus atskiromis porcijomis. Vėliau atšildžius, jos puikiai tiks apkepams ar tiesiog greitam pašildymui keptuvėje su kiaušiniu, kai vakare tingėsis kažką gaminti“, – sako „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė.

Dar vienas puikus greitų patiekalų pagrindas pošventinėmis dienomis – nesuvalgyta kepta mėsa ar troškintos daržovės. Jas taip pat patogu šaldyti porcijomis ir vėliau naudoti tomis dienomis, kai esate ypač užimti ir nėra laiko gaminti. Užšaldyti V. Kurpienė siūlo ir po švenčių likusią duoną.

„Žinoma, ne visą kepalą, kurio sušalusio tiesiog neįpjausite. Duoną, jei ji nesuraikyta, reikėtų supjaustyti riekelėmis – vėliau, išėmus iš šaldiklio ir įdėjus tiesiai į skrudintuvą, ji vėl bus tarsi šviežia“, – pataria V. Kurpienė.

Svarbiausia, pasak dietistės, yra du dalykai: nelaikyti neužšaldyto pagaminto maisto ilgiau nei dvi paras ir neskubėti suvalgyti visų šventinių vaišių kuo greičiau. Tinkamai ir laiku atsargas sutvarkius bei užšaldžius, maistas išlaikys savo vertę, o normavimas, padalijant į atskiras porcijas bei kūrybiškas ingredientų derinimas leis ne tik sumažinti maisto švaistymą, bet ir lengviau maitintis ir išvengti persivalgymo.

***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)