

Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. vasario 5 d.

**Juoda lietuviška duona išlieka mylimiausia – patarimai, padėsiantys ja mėgautis ilgiau**

**Vasario 5-ąją minima Šv. Agotos, arba Duonos diena, mums primena, kaip giliai lietuvių kultūroje bei tradicijose įsišaknijusi meilė juodai ruginei duonai. Svetur gyvenantys tautiečiai dažnai su ilgesiu prisimena juodą duoną, kuri Lietuvoje gyvenant buvo tokia įprasta. Pasak lietuviško prekybos tinklo „Maxima“, juoda duona ir toliau nesitraukia iš mėgstamiausių pozicijos, o tradicijoms ištikima „Biržų duonos“ kepykla dalijasi patarimais, padėsiančiais duona mėgautis ilgiau.**

Šv. Agotos diena dar vadinama duonos švente, kurios metu šis patiekalas nešamas į bažnyčią, šventinamas ir garbinamas kaip namų apsauga.

Pasak daugiau kaip 70 metų gyvuojančios „Biržų duonos“ kepyklos atstovės Natalijos Kurganovės, turbūt nerastume kito lietuviško patiekalo, kuris per daugelį metų išlaikė autentiką ir iki šiol yra toks svarbus kaip juoda ruginė duona – lietuviai ją vertino kone nuo viduramžių. Tą rodo ir istoriniai šaltiniai, o tautosakoje ir daugelio senolių pasakojimuose duona minima ne tik kaip maistas, bet turinti ypač svarbią simbolinę reikšmę.

„Rugiai mūsų protėviams buvo labai artima javų kultūra. Tai lėmė ir kiek atšiauresnis, tačiau jiems tinkamas klimatas, ir tai, kad rugiai galėjo augti mažiau derlingose žemėse. Meilę dar labiau stiprino ir praktinė rugių panaudojimo pusė: palyginus su kvietine, ruginė duona ne tik suteikia ilgesnį sotumo jausmą, bet ir ilgiau išlieka šviežia“, – ilgaamžį tautiečių atsidavimą juodai duonai grindžia N. Kurganovė.

Apie tautiečių meilę juodai ruginei duonai pasakoja ir lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė.

„Parduotuvių lentynose galima rasti platų duonos asortimentą: tiek tradicinį skonį mėgstantiems, tiek naujienas išbandyti linkusiems pirkėjams. Dėmesio sulaukia daržovėmis, sėklomis ar riešutais pagardinta duona, tačiau tradicinės lietuviškos ruginės duonos populiarumas neblėsta – jos parduodama daugiausia. Pirkėjai šią duoną pamėgę dėl skaidulinių medžiagų gausos, natūralių ingredientų, mažo riebalų kiekio ar tiesiog – sentimentų. Juoda, „tikro skonio“ duona keliauja ne tik ant kasdienio ir šventinio stalo, bet ir kaip lauktuvė užsienyje gyvenantiems artimiesiems“, – teigia I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Skonį lemia net kepyklos sienos**

Pasak kepyklos atstovės, kaip ir anksčiau, taip ir šiais laikais tradicinės juodos duonos gamybos procese naudojamos arba mielės, arba raugas. Pastarajame vyrauja gyvos pieno rūgšties bakterijos, padedančios duonai išlikti šviežiai. Be to, tokios duonos gamybai cukraus galima nenaudoti arba jo kiekį žymiai sumažinti, priešingai nei mielinėje duonoje, kuri be cukraus tiesiog neįsivaizduojama.

„Raugas kepiniui suteikia unikalumo – išskirtinį aromatą ir skonį. Visa tai raugo bakterijų dėka, kurios gyvena kepyklos aplinkoje. Įdomu tai, kad kiekvienos kepyklos mikroflora skiriasi, tad net jeigu gamintumėte tokios pačios receptūros duoną skirtingose kepyklose, naudojant tos kepyklos raugą –  duonos visada skirsis“, – apie unikalias duonos receptūras pasakoja „Biržų duonos“ atstovė.

N. Kurganovė skuba užbėgti už akių ir gajiems mitams, neva tokios – „tikro skonio“ – duonos, kokia buvo kepama seniau, dabar beveik nelikę, arba, kad pastaroji randama tik pavienėse mažose kepyklose, kurios ištikimai laikosi tradicinių receptų ir kepimo metodų.

„Savo asortimente turime pagal senąsias receptūras gaminamos duonos. Kai kurios keliauja su mumis kaip „paveldas“ jau 70 metų, kitas sukūrė mūsų technologai, remdamiesi istoriniuose šaltiniuose rastais receptais. Bet kuriuo atveju, duonos kepimas yra ilgas gamybos procesas ir rankų darbas“, – pabrėžia pašnekovė.

Kepyklos atstovė atkreipia dėmesį, kad ruginė duona visuomet bus tamsesnė, nei paruošta iš kvietinių miltų, tačiau jos spalva neturi būti labai intensyvi ar visiškai juoda. Juoda ruginė duona dažnai bus pilkai ruda, o išraiškingą tamsią spalvą suteikia salyklas, natūralus ingredientas, paryškinantis ne tik spalvą, bet ir kepinio aromatą bei skonį.

**Patarimai, padėsiantys juoda duona mėgautis ilgiau**

Juodos duonos mėgėjams N. Kurganovė pataria įsidėmėti keletą taisyklių, padėsiančių autentišku skoniu mėgautis ilgiau. Pirmiausia, nereikia jaudintis, kad duona, laikoma plastiko pakuotėje, praras dalį savo skonio ar aromato. Priešingai, pakuotė yra būtina transportuojant produktą bei užtikrinant galiojimo laiką.

„Kalbant apie duonos galiojimą, paprastai nurodome 6-7 dienų terminą. Toks laikotarpis padeda užtikrinti duonos savybes, ypač vasarą, kadangi transportavimo metu produktą lengviau gali paveikti temperatūros svyravimai. Vertinant gamintojo nurodytą galiojimo terminą, raginu išlikti sąmoningiems. Jeigu duona nesužiedėjusi, nematote pelėsio, ją galite vartoti“, – pasakoja „Biržų duonos“ atstovė.

Norint prailginti juodos duonos galiojimą, ją galima laikyti šaldytuve. Pasak N. Kurganovės, šaldytuve duona gali išsilaikyti net kelias savaites, o prieš valgant tereikia jos riekeles šiek tiek pašildyti kambario temperatūroje arba orkaitėje. Juoda duona puikiai išsilaiko ir šaldiklyje – paprasčiausiai didesnį kepalą supjaustant į mažesnes porcijas ir užšaldant ateičiai. Tiesa, šaldant namų sąlygomis, 100 proc. ruginė duona gali netekti drėgmės, pabalti.

Kitas būdas sunaudoti nesuvartotą šviežią, bet jau galioti besibaigiančią duoną, pasak N. Kurganovės, yra susmulkinti ir sudžiovinti orkaitėje. Turėsite „krutonus“, kuriais galima gardinti salotas, sriubą ar mėgstamą jogurtą.

„Kepykloje duoną, kuri iškepa netinkamos išvaizdos ar formos, sumalame, sudžioviname ir gaminame labai gardžią duonos granolą. Stengiamės tvariai žiūrėti į visus procesus – taip, kaip to reikalauja autentiška duonos gamyba“, – pokalbį baigia pašnekovė.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje, kurioje dirba apie 11 tūkst. darbuotojų. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt