Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. balandžio 16 d.

**Kodėl desertui prie kavos verta rinktis sūrį, o mocarelą reikėtų valgyti saikingai?**

**Ieškantiems pavasariškų skonių lėkštėje, dietistė ir lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partnerė Vaida Kurpienė turi sprendimą – kodėl gi nepabandžius itališkais, unikalios tekstūros, sūriais praturtinti kasdienės mitybos? Šiuo metu prekybos tinkle iš skirtingų Italijos regionų atkeliavę įvairiausių rūšių sūriai bei kiti išskirtiniai itališki produktai – ne tik sveikatai palankūs užkandžiai, bet ir puikūs ingredientai ruošiant gaivius patiekalus. Visą balandį „Maximoje“ vykstant Italijos mėnesiui dietistė ragina pasinaudoti proga paragauti Italijos skonių ir dalinasi įžvalgiais patarimais, kurie sūriai verti jūsų dėmesio bei kodėl šis produktas gali būti puikus desertas prie puodelio kavos.**

Dietistė Vaida Kurpienė pasakoja, kad italų virtuvėje dominuoja itin lengvai pagaminami patiekalai, kuriems paruošti dažnai užtenka vos kelių ingredientų ir minimalių kulinarinių įgūdžių. Dėl to kiekvienas namuose turėdamas tinkamų produktų gali pasigaminti itin skanių itališkų patiekalų ir užkandžių.

„Italai mėgsta šviežią ir kokybišką maistą, todėl jiems labai svarbi produktų kokybė bei sudėtis. Mes, lietuviai, iš italų galėtume pasimokyti mėgavimosi maistu – paprastai jie valgo lėtai, neskubėdami. Pietūs ar vakarienė italams tampa savotišku socialiniu ritualu, proga pabendrauti su artimaisiais ir draugais.

Tai yra gilias šaknis turinti maisto kultūra, kurią tikrai verta patirti ir iš jos šio to pasisemti. Tad vietoje valgymo prieš televizorių ar kalbėjimo apie problemas, geriau planuokite savaitgalį, aptarkite kas gero tą dieną nutiko. Įrodyta, kad Viduržiemio jūros dietos nauda susijusi ne tik su maisto produktais, bet ir su jų paruošimu, aiškiu valgymo režimu ir socialiniu bendravimu“, – pasakoja V. Kurpienė.

**Po žiemos – šviežumo ir naujų skonių poreikis**

Antrindama dietistei, prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė dalinasi, kad pavasariui persiritus į antrąją pusę pirkėjai būna išsiilgę maistingesnių ir gaivesnių patiekalų, tad jiems įkvėpimo ieško išties žvelgdamiesi į įvairias pasaulio virtuves.

„Neretai ieškantys naujų kulinarinių idėjų atsigręžia į laiko patikrintą italų virtuvę, kuri ne veltui tituluojama kaip turinti giliausias tradicijas ar esanti viena garsiausių bei sveikiausių pasaulyje. Pasimėgauti proga per skanius valgius nusikelti į saulėtąją Italiją pirkėjai gali visą balandį ragaudami išskirtinius, tik ribotą laiką asortimente siūlomus, ar jau pamėgtų prekių ženklų itališkus produktus.

Įvairūs makaronai, tarp kurių net „Pastificio G. Di Martino“ produkcija kurta kartu su Dolce&Gabbana ir kiti, taip pat itališki sūriai, saulėje džiovinti pomidorai, jūros gėrybės, išskirtiniai padažai bei džemai, aliejai ir net saldumynai ar ledai leis mėgautis nepaprastais skoniais, skatins ieškoti naujų receptų ar skonių derinių. Beje, šįsyk pirkėjus kviečiame atkreipti dėmesį, kad išskirtinis teminis asortimentas pasitiks ne tik įžengus į parduotuvę, bet jo bus galima rasti ir šviežio ar šaldyto maisto skyriuose“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Sūris – puikus desertas prie puodelio kavos**

Dietistė Vaida Kurpienė priduria pastebinti, kad sulig pavasario viduriu žmonės ne tik ieško gaivesnių skonių lėkštėje, bet ir ima labiau skaičiuoti suvartojamas kalorijas, kas paskatina juos valgyti daugiau daržovių.

Vis tik dietistė primena, kad nors daržovės žmogaus organizmui yra būtinos, tačiau vien tik valgant jas vienas neužtikrinama pilnavertiška mityba. Dėl to, pavyzdžiui, ruošiant salotas, pasak jos, svarbu į jas įtraukti ir kokybiškų baltymų, o tam puikiai tinka įvairūs sūriai. O kaip tik Italija, akcentuoja ji, pasižymi didele gardžių ir įvairių sūriu gausa.

„Itališki sūriai puikiai dera su vaisiais. Suvalgę užkandžiui vaisių galime greitai išalkti, o prieš tai pasimėgavus mažu gabalėliu sūrio sotumo jausmas bus daug ilgesnis. Geras variantas sūrį rinktis vietoje deserto, kad ir kavos pertraukėlei – tokiu būdu išvengsite gliukozės šuolio ir ilgiau palaikysite energiją dienos metu. Ilgesnio brandinimo ir intensyvaus skonio sūriai, pavyzdžiui, parmezanas puikiai tinka ne tik užkandžiui, bet ir gardinti patiekalams. Kiekis gali būti mažas, o skonio bus daug. Tuo tarpu ilgo brandinimo sūriuose nėra laktozės, tad jį drąsiai gali rinktis jos netoleruojantys“, – rekomenduoja V. Kurpienė.

Prekybos tinklo subalansuotos mitybos partnerė dalinasi, kad vienas labiausiai Lietuvos gyventojų mėgstamų itališkų sūrių – mocarela. Pasak dietistės, šis sūris turtingas ne tik baltymais, bet ir padedantis organizmą aprūpinti kalcio atsargomis, o jo sudėtyje yra lakto gerųjų bakterijų – probiotikų, kurie padeda stiprinti imuninę sistemą. Vis tik, kaip pabrėžia V. Kurpienė, mocareloje yra kiek daugiau riebalų nei kituose sūriuose, todėl ją kaip ir daugelį kitų produktų reikėtų valgyti saikingai.

**Sūri italų virtuvės pažiba – burata**

Kviesdama atrasti itališkų sūrių įvairovę ir ragindama nepabijoti jais pagardinti įvairių patiekalų dietistė be mocarelos siūlo prisiminti ir dar kelis sūrius gardėsius, pavyzdžiui, *taleggio*, *stracchino*, ar *scamorza* sūrius*,* parmezaną, o taip pat ir tikrų tikriausią itališką pažibą – buratą.

„Mano manymu, be reikalo mažiau dėmesio Lietuvoje sulaukia kitas neatsiejamas itališkos virtuvės produktas – burata. Šis sūris gaminamas mocarelos pagrindu ir yra ypatingos kreminės tekstūros, kurią šiam produktui suteikia sudėtyje esanti grietinėlė arba sviestas“, – sako V. Kurpienė.

Anot pašnekovės, 100 gramų buratos sudaro apie 15 gramų visaverčiai ir lengvai pasisavinami baltymai. Valgant šį sūrį taip pat galima papildyti organizmą kalcio, natrio, kalio, fosforo, vitaminų B1, B2, PP ir A atsargomis.

Dietistė pasakoja, kad viename buratos sūrio rutuliuke yra apie 320 kcal, tad, pavyzdžiui, salotos su šiuo sūriu, pasak jos, yra puikus pasirinkimas siekiantiems mažinti kūno svorį – tokiu atveju vienai porcijai gali pakakti vieno šio sūrio rutuliuko, šalia patiekiant šviežių daržovių. Fiziškai aktyvesniems žmonėms buratos galima suvartoti ir daugiau. Visgi reikia nepamiršti, kad, kaip ir kiti sūriai, burata turi nemažai riebalų – 100 gramų sūrio jų tenka apie 24 gramus.

„Šis sūris – idealus produktas siekiantiems valgyti skaniai ir sveikai bei nenorintiems virtuvėje sugaišti daug laiko. Jis gali būti patiekiamas tiesiog ant viršaus užpylus šlakelį ypač tyro alyvuogių aliejaus ir užbarsčius žiupsnelį druskos. Švelnus, kreminis buratos skonis taip pat dera su šviežiomis uogomis, melionais ir kaulavaisiais, pavyzdžiui, persikais ar abrikosais. Daugelį patiekalų su burata užtruks pagaminti tiek, kiek reikia ingredientams supjaustyti, tad puikiai tiks lengviems pietums“, – akcentuoja ji.

**Vasarą primenantys gaivūs valgiai**

Paragauti italų virtuvės pažiba vadinamojo buratos sūrio dietistė kviečia pasigaminant lengvas ir gardžias salotas bei burnoje tirpstančius sumuštinius. Kaip tikina ji pati, šių valgių skonis jus nustebins!

**Sultenių ir pomidorų salotos su burata.** Šioms gardžioms salotoms paruošti **reikės**:

* 210 g buratos sūrio;
* 60 g šviežių pomidorų;
* 50 g sultenių;
* 50 g gražgarstės;
* 1 a. š. pesto padažo;
* 1 a. š. ypač tyro alyvuogių aliejaus.

**Gaminimas.** Sultenes, supjaustytus pomidorus, gražgarstės lapelius ir buratą sudėkite į lėkštę ir salotas pagardinkite sumaišytu pesto bei alyvuogių aliejaus padažu. Paprasta ir gardu!

**Sumuštinis su pomidorais ir burata.** Burnoje tirpstantiems sumuštiniams pagaminti **reikės**:

* 2 riekių pilno grūdo duonos su sėklomis;
* 80 g buratos sūrio;
* 50 g šviežių pomidorų;
* 2 skiltelių česnako;
* 5 vnt. šviežio baziliko lapelių;
* 1 a. š. ypač tyro alyvuogių aliejaus;
* 1 a. š. balzaminio acto.

**Gaminimas.** Pilno grūdo duoną apie 3–4 minutes paskrudinkite karšto oro gruzdintuvėje arba pakepinkite orkaitėje. Pomidorus supjaustykite ir sumaišykite su smulkintu česnaku bei alyvuogių aliejumi.

Mišinį dėkite ant paskrudintos duonelės, o ant jo – papjaustytą buratą. Belieka sumuštinius papuošti baziliko lapeliais ir apšlakstyti balzaminiu actu.

Patiekite ir ragaukite, skanaus!

***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. 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