Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. birželio 4 d.

**Jei atsivalgėte šaltibarščių – metas kopūstienei: sotu, maistinga ir pigiai paruošiama**

**Rožinei šaltibarščių bangai pamažu atslūgstant, puikus laikas atsigręžti į patiekalą, kuris nuo seno laikomas lietuviškos virtuvės ramsčiu – kopūstienę. Ypač, kai jo pagrindas – šviežias baltagūžis kopūstas – sveikatai naudinga, maistinga bei piniginei draugiška daržovė. O kad kopūstienę išsivirtumėte nieko per daug negalvodami, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė dalinasi dviem skirtingais šios sriubos receptais, kuriems reikalingi ingredientai ir gaminimo eiga – ypač paprasti.**

Nors švieži baltagūžiai kopūstai ir iš jų gaminti patiekalai daugumai asocijuojasi su vėsesniu metu laiku, vis tik noras mėgautis jaukiais patiekalais nedingsta ir sulaukus vasaros sezono. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ duomenimis, ši daržovė ištisus metus turi savo ištikimą pirkėją – ji patenka į mėgstamiausių daržovių dešimtuką.

**Švieži baltagūžiai kopūstai – daugelio mėgstama daržovė**

Ir ne veltui – daugelio ji yra vertinama dėl savo mažos kainos, universalumo bei maistingumo. Įdomu, kad šią daržovę romėnai anksčiau įvardindavo kaip prevenciją nuo įvairių negandų – žmonės tikėjo, kad valgydami kopūstus jie taps atsparūs ligoms, stiprūs.

Nors šiuo metu baltagūžių kopūstų panaudojimui virtuvėje nėra jokių ribų – tautiečiai iš jų linkę gaminti kepsnius, apkepus, kotletus ar net pyragus, vis tik vienas populiariausių patiekalų, kurį vis savaip interpretuoja skirtingų Europos regionų gyventojai, išlieka kopūstienė.

„Jeigu šviežutėlių baltagūžių kopūstų sriubą, prasidėjus šaltibarščių sezonui, nustūmėte iš kasdienio meniu į šalį, ši savaitė bus puiki proga sugrąžinti juos ant šeimos pietų arba vakarienės stalo. Juk tai – nuo lietuvių virtuvės neatsiejama sriuba, kuriai atsispirti pavyksta retam. Mėgautis kopūstiene ar ją vaišinti artimuosius bei draugus galėsite dar ir apsisukę taupiai, kadangi šiuo metu šviežių baltagūžių kopūstų kaina – ypač maža“, – sako „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Pigiai, sočiai ir maistingai – kopūstienė**

„Maximos“ atstovei antrina ir prekybos tinklo subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė. Pasak jos, kopūstienė – puikus pasirinkimas norintiems į savo valgiaraštį įtraukti daugiau skaidulų, naudingųjų medžiagų, antioksidantų ir vitaminų C, K ar B, kurių taip gausu kopūstuose.

„Jeigu norite pavalgyti sveikai, sočiai ir pigiai – patiekalai iš kopūstų yra puikus pasirinkimas. Tačiau svarbu kopūstų nepervirti – užtenka pavirti tol, kol šiek tiek suminkštės. Priešingu atveju, sumažės ne tik skaidulų, bet ir kitų vertingų maistinių medžiagų, įtraukiant vitaminus, kiekis“, – pataria V. Kurpienė.

Be to, anot dietistės, kartu su kopūstiene galima gauti ir baltymų – tereikia sriubą papildomai pagardinti liesa mėsa, pupelėmis, avinžirniais ar lęšiais. „Kai į sriubą įdedame liesos mėsos gabalėlių ar net augalinių baltymų, ji tampa daug sotesne – baltymai ir skaidulos padeda ilgiau jaustis sotiems, tad tai gali būti puikus pagrindinis patiekalas pietums ar vakarienei“, – pataria V. Kurpienė ir dalijasi dviem kopūstienės receptais.

**Lengva kopūstienė**

Nebrangiai pagaminama, soti ir mažai kaloringa kopūstų sriuba. V. Kurpienė dalinasi, kad šios lengvai paruošiamos kopūstienės versija – jos tėčio receptas, kuriuo ji visada vadovaujasi, kai grįžus po ilgų pasivaikščiojimų vakarais norisi suvalgyti kažko jaukaus. Kopūstienei paruošti **reikės:**

* 0,5 kg šviežio baltagūžio kopūsto;
* 0,5 l kefyro;
* saldžiosios ir rūkytos paprikos miltelių (pagal skonį);
* ciberžolės, druskos ir pipirų (pagal skonį);
* 2 vnt. lauro lapų;
* krapų pabarstymui;
* vandens (pagal poreikį).

**Gaminimas.** Kopūstą sutarkuokite ir sudėkite į puodą, užpilkite kefyro ir permaišykite, kad visas kopūstas pasidengtų kefyru. Palaikykite 10–15 minučių. Suberkite prieskonius: saldžią ir rūkytą papriką. Dėl spalvos berkite ciberžolę, dėl skonio – druską ir pipirus, o dėl kvapo – lauro lapus.

Užpilkite vandeniu – jei norite tirštesnės sriubos, pilkite mažiau vandens, jei skystesnės – daugiau. Virkite 15–20 minučių. Jei kopūstas kietokas – 20 minučių, o jei šviežias, gali pakakti ir 10 minučių. Išvirusią sriubą pilkite į lėkštę, papildomai galima įsidėti grietinės ir pabarstyti krapais.

**Troškinti kopūstai su ciberžole ir kmynais**

Taip troškinti kopūstai yra puikus kopūstienės pagrindas, kurį galėsite vėliau paversti kuo tik norite, priklausomai nuo to, kokių priedų pridėsite. Šiam patiekalui **reikės:**

* 1 kg šviežio baltagūžio kopūsto;
* 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 1 v. š. kmynų;
* 1 a. š. ciberžolės;
* vandens (pagal poreikį);
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Sutarkuokite ar smulkiai supjaustykite kopūstą. Aliejų įpilkite į keptuvę ir jam sušilus suberkite kmynus bei ciberžolę, kad atsiskleistų skonis. Netrukus sudėkite ir kopūstą, sumaišykite ir įpilkite karšto vandens, kad nesviltų, nes riebalų – vos keli šaukštai. Troškinkite uždengus 20–30 minučių, kartas nuo karto pamaišant.

Nors tokius troškintus kopūstus galima valgyti ir vienus, jie ypač skanūs patiekti su bulvėmis, taip pat – su raudonos ar baltos mėsos gabaliukais, pupelėmis, žirniais ar avinžirniais. Galima ragauti ir su kietu tofu, supjausčius kubeliais ir jį sudedant kartu kepti su prieskoniais pačioje gaminimo pabaigoje. Mėgaukitės!

***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