Pranešimas spaudai

2025 m. liepos 3 d.

**Uogų šventė vasariškoje lėkštėje: braškinė nostalgija ir supermaistu tituluojamos sausmedžio uogos**

**Įsibėgėjanti vasara džiugina ne tik smagia atostogų nuotaika, bet ir į delnus telpančiomis šviežiomis daržo gėrybėmis – uogomis. Kol vieni gardžiuojasi saldžiausiomis braškėmis, kiti žvalgosi į supermaisto vardą jau užsitarnavusias sausmedžio uogas. Gydytojas dietologas, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ funkcinės mitybos partneris Edvardas Grišinas pasakoja, kad sezoninės uogos gali be didelių išlaidų sustiprinti organizmą ir tikina, kad jos – kur kas daugiau nei saldi vasaros akimirka.**

Lietuviškoprekybos tinklo „Maxima“ Vaisių ir daržovių pirkimo skyriaus vadovė Julija Butkevič teigia, kad liepa žymi ne tik pagreitį įgavusią vasarą, bet ir braškių bei kitų uogų sezono įkarštį.

„Vieniems braškių aromatas primena vaikystę, o kiti tiesiog negali atsispirti jų skoniui, tad šios uogos ne veltui yra vienos mėgstamiausių mūsų pirkėjų. Vasaros skonių netrūksta ir kitose uogose, kurioms pirmąją liepos savaitę nusprendėme paskirti net temines dienas. Štai vis daugiau dėmesio sulaukia ir Lietuvoje augančios sausmedžio uogos. Pirkinių vežimuose netrūksta ir dar daugiau spalvų – be braškių ir sausmedžio uogų pirkėjai skanauja šilauoges, trešnes, avietes, populiarūs ir uogų mišiniai, kuriuos renkasi išvykoms gamtoje. Mėgautis uogomis dabar išties pats geriausias metas, ypač, kad įpusėjęs jų sezonas džiugina geromis kainomis dar ir piniginę“, – sako J. Butkevič.

Gydytojas dietologas Edvardas Grišinas pastebi, kad rinktis įvairias uogas daugelį skatina ne tik jų skonis ar nostalgiją keliantis aromatas, bet ir daugybė jose esančių naudingų medžiagų. „Uogos – tai ne tik saldi pramoga. Vis dažniau suprantame, kad maistas, o kartu ir uogos, gali mums padėti užkirsti kelią įvairioms ligoms ar sveikatos sutrikimams. Juk valgome ne tik dėl skonio, bet ir todėl, kad gyventume sveikiau ir ilgiau“, – sako jis.

**Uogos – puikus vitamino C šaltinis ir supermaistas**

Pasak gydytojo dietologo, be puikaus skonio, vienas ypatingiausių vienos populiariausių uogų Lietuvoje - braškių – bruožų yra didžiulis vitamino C kiekis. „Apie 150 gramų braškių yra net 85 miligramai vitamino C. Braškėse taip pat yra labai daug antioksidantų – jų kiekis šiose uogose yra net keturiasdešimt kartų didesnis nei grūduose ir dešimt kartų didesnis nei vynuogėse, obuoliuose ar kriaušėse. Moksliškai įrodyta, kad reguliarus braškių vartojimas gali prisidėti prie cholesterolio kontrolės kraujyje, padėti apsaugoti nuo trombų susidarymo ar veikti kaip antidepresantas“, – apie braškių naudą sveikatai kalba E. Grišinas.

Jis taip pat pastebi, kad pro akis jokiu būdu nevertėtų praleisti ir sausmedžio uogų, kurios daugelyje šalių tituluojamos supermaistu. „Antioksidantų kiekis sausmedžio uogose viršija esantį braškėse, mėlynėse ar avietėse. Antocianinai ir polifenoliai organizme veikia kaip funkcinės medžiagos, pasižyminčios antivėžinėmis, cholesterolio ir gliukozės kiekį reguliuojančiomis savybėmis. Šios uogos taip pat gali padėti pagerinti atmintį ir koncentraciją, mažinti nuovargio jausmą bei padidinti fizinę ištvermę“, – pasakoja gydytojas dietologas.

**Kaip iš uogų gauti didžiausią naudą?**

Lietuviškų uogų sezono tautiečiai laukia ne be reikalo – E. Grišinas pastebi, kad vadovaujantis sezoniškumu, gaunamas mažai apdorotas ir gerokai natūralesnis maisto produktas. „Kuo ilgesnį kelią produktas turi atkeliauti iki mūsų stalo, tuo labiau gali sumažėti jo maistinė vertė. Taip yra ir su uogomis – iš kuo artimesnio daržo nuskinsime braškę, tuo didesnę naudą mūsų organizmui ji turės“, – sako gydytojas dietologas.

Norint džiaugtis pilnaverte uogų nauda, E. Grišinas pataria ir kuo mažiau jas apdoroti prieš valgant. O pasak jo, įvairūs jogurto ir uogų dubenėliai, kokteiliai, glotnučiai, uogomis gardintos salotos gali būti puikus būdas mėgautis lietuviškų uogų derliumi.

**Jogurto ir lietuviškų braškių dubenėlis**

Tad jei namuose turite indelį graikiško jogurto ir kelias saujas šviežių braškių, galite akimirksniu palepinti save sveiku, maistingu ir nebrangiu užkandžiu. Jums **reikės**:

* 250 ml graikiško jogurto;
* 12 vnt. „Linkėjimai iš kaimo“ braškių;
* 1 v. š. medaus;
* saujelės riešutų.

**Gaminimas.** Nuplaukite lietuviškas braškes, nusausinkite ir supjaustykite mažais gabalėliais. Jogurtą dėkite į mažus indelius, ant viršaus dėkite uogas, šiek tiek medaus, jei pageidaujate, apibarstykite smulkintais riešutais.

**Uogų ir fetos salotos**

Siekiant vasarą į mitybą įtraukti kuo daugiau uogų, vienas lengviausių būdų – gardinti jomis įvairias salotas. Paprastai paruošiamoms salotoms su uogomis ir feta **reikės**:

* 150 g salotų mišinio;
* 100 g „Linkėjimai iš kaimo“ braškių;
* 0,5 stiklinės lietuviškų sausmedžio uogų;
* 100 g fetos;
* saujos skrudintų migdolų.

**Padažui:**

* 8 v. š. alyvuogių aliejaus;
* 2 v. š. balzaminio acto;
* 0,5 a. š. Dižono garstyčių;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas.** Į dubenį sudėkite salotų mišinį, smulkintas lietuviškas braškes ir sausmedžio uogas. Paruoškite padažą – sumaišykite alyvuogių aliejų, balzaminį actą, garstyčias, druską ir pipirus. Pusę paruošto padažo supilkite ant salotų, lengvai pamaišykite. Galiausiai sudėkite smulkintą fetą, suberkite migdolus ir supilkite likusį padažą. Mėgaukitės!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas 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 „Maxima“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos:**

El. paštas komunikacija@maxima.lt