Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. rugpjūčio 20 d.

**Graikijos „žaliasis auksas“ – ant lietuvių stalo: kuo ypatingas šioje šalyje gaminamas alyvuogių aliejus?**

**Graikija yra viena didžiausių alyvuogių aliejaus gamintojų pasaulyje, tačiau išskirtinumą šaliai pelno ne jo kiekiai, o kokybė. Net 80 proc. šioje šalyje spaudžiamo alyvuogių aliejaus yra ypač tyras (angl. „extra virgin*“*), o tai – aukščiausios kokybės įvertinimas. Šis aromatingas, sodraus skonio aliejus ne tik puošia Viduržemio jūros virtuvę, bet ir vis dažniau atsiranda ant mūsų tautiečių stalo. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“, kuriame rugpjūtį vyksta teminis Europos mėnuo, kulinarijos meistrai siūlo alyvuogių aliejumi gardinti kasdienius valgius, o taip pat – net desertus.**

**Gaminamas jau tūkstančius metų**

Skaičiuojama, kad alyvuogių aliejus Graikijoje gaminamas jau daugiau nei 5000 metų, o gamybos procesai perduodami iš kartos į kartą, taip išsaugojant autentiškumą ir meistriškumą. Graikija kartu su Ispanija bei Italija yra didžiausios alyvuogių aliejaus gamintojos pasaulyje ir nors ši šalis atsilieka nuo konkurenčių pagaminamu kiekiu, graikiško aliejaus kokybė nekelia klausimų.

„Alyvuogių aliejaus kultūra vis labiau įsitvirtina ir tarp mūsų pirkėjų. Juo ne tik mėgstama gardinti salotas ar kitus patiekalus, bet ir naudoti kepimui. Šiuo metu asortimente turime virš 50 skirtingų rūšių alyvuogių aliejų, iš kurių 9 – iš Graikijos. Nors pirkėjai dar dažniau renkasi ispanišką ar itališką alyvuogių aliejų, graikiškąjį pamėgo ieškantys ypač tyro aliejaus, kuriuo ir garsėja ši šalis. Graikiško, ypač tyro aliejaus iš Kretos galima įsigyti ir rugpjūtį vykstančio teminio Europos mėnesio metu, skatinančio švęsti skonių įvairovę bei atrasti dar daugiau, tik ribotą laiką siūlomų, produktų, atkeliavusių į mūsų prekybos tinklo lentynas net iš septyniolikos šalių“, – sako „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida Titas Atraškevičius.

„Maximos“ atstovas taip pat pastebi, kad dar aktyviau pirkėjus rinktis alyvuogių aliejų skatina ir pirmoje šių metų pusėje mažėjančios šio produkto kainos. Pasak jo, atpigusi žaliava, didėjančios alyvuogių aliejaus atsargos ir pozityvios šių metų derliaus prognozės leidžia pagrįstai tikėtis, kad alyvuogių aliejaus kainų mažėjimas tęsis ir antrąjį metų pusmetį.

**Pasižymi aukščiausia kokybe**

Visame pasaulyje taip vertinamas ypač tyras alyvuogių aliejus yra gaminamas mechaniniu būdu, šį spaudžiant tiesiogiai iš alyvuogių. Šiame aliejuje gausu polifenolių, kurie gali padėti mažinti uždegimus, palaikyti širdies sveikatą ir net apsaugoti ląsteles nuo senėjimo proceso.

Svarstantiems, kokį alyvuogių aliejų rinktis, verta atsižvelgti į regioną, kuriame aliejus yra pagamintas. Štai Kreta, kurioje alyvuogės auginamos tūkstantmečius, garsėja švelnaus skonio, žalių pomidorų ir žolelių natomis pasižyminčiu aliejumi. Peloponese siūlomas sodresnis, intensyvesnio skonio aliejus, o Lesbo sala garsėja subtiliai vaisišku aliejumi. Šie skirtumai atsiranda dėl skirtingų alyvuogių rūšių, klimato sąlygų ir gamybos tradicijų, kurios Graikijoje yra itin vertinamos.

„Maximos“ kulinarijos meistrai rekomenduoja įtraukti alyvuogių aliejų į savo kasdienę mitybą, o taip pat ir nebijoti eksperimentuoti, pavyzdžiui, naudoti alyvuogių aliejų ir desertų gamyboje.

**Graikiškas alyvuogių aliejaus pyragas**

Ieškantiems lengvo, minkšto ir kvapnaus deserto vasaros stalui, „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo išbandyti graikišką alyvuogių aliejaus pyragą, kuris nustebins citrusų gaiva ir alyvuogių aliejaus švelniu aromatu. Paruošti šiam pyragui jums **reikės**:

* ⅔ puodelio ypač tyro graikiško alyvuogių aliejaus;
* 1¼ puodelio kvietinių miltų;
* ⅔ puodelio cukraus;
* ½ a. š. kepimo miltelių;
* ¼ a. š. sodos;
* ¼ a. š. druskos;
* ½ puodelio graikiško jogurto;
* 2 vnt. kiaušinių;
* 3 v. š. apelsinų sulčių;
* 1 v. š. tarkuotos apelsino žievelės.

**Gaminimas.** Įkaitinkite orkaitę iki 175 laipsnių temperatūros. Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi. Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, cukrų, kepimo miltelius, sodą ir druską. Miltų mišinyje padarykite duobutę ir supilkite alyvuogių aliejų, jogurtą, įmuškite kiaušinius. Viską išmaišykite gumine mentele. Į tešlą supilkite apelsinų sultis, suberkite tarkuotą žievelę ir dar kartą išmaišykite, kol tešla taps vientisa.

Supilkite tešlą į paruoštą kepimo formą. Kepkite apie 35 min. arba tol, kol įsmeigus medinį pagaliuką ir jį ištraukus, jis nebus padengtas tešla. Prieš pjaustydami leiskite pyragui atvėsti. Patiekite pabarstę cukraus pudra.

**Tarsi nukeliavus į Graikiją – tradicinės salotos**

Gaivios, ryškios ir paprastos – tradicinės graikiškos salotos yra idealus pasirinkimas vasaros dienai, o kokybiškas graikiškas alyvuogių aliejus, kurio galima rasti teminio Europos mėnesio asortimente, pakylės šį patiekalą į kitą lygį. Paruošti šioms salotoms jums **reikės:**

* ¼ puodelio ypač tyro alyvuogių aliejaus;
* 3 vnt. prinokusių pomidorų;
* 1 vnt. vidutinio dydžio agurko;
* ½ mažo raudonojo svogūno;
* ½ žaliosios paprikos;
* 90 g fetos sūrio;
* 1 a. š. džiovinto raudonėlio;
* druskos (pagal skonį).

**Gaminimas.** Supjaustykite pomidorus, agurką, papriką ir svogūną. Sudėkite daržoves į dubenį, apibarstykite druska ir raudonėliu, apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

Ant daržovių viršaus uždėkite fetos sūrio riekę ir dar kartą lengvai apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Skanaus!

***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)