Lietuviai šventinį gruodžio mėnesį suvalgo dvigubai daugiau silkės ir žuvies, negu įprastu laikotarpiu.

- **Gruodžio mėnesį džiovintų grybų pardavimai išauga beveik 5 kartus.**
- **Trys receptai, kurie paįvairins Advento mitybą – silkės užkandėlė, grikių blyneliai ir žuvis su traškia riešutų plutele.**

Adventas Lietuvoje turi gilias tradicijas. Beveik mėnesį trunkantis apsivalymo, susikaupimo ir apmąstymų laikotarpis padeda pasirengti didžiajai metų pabaigos šventei – Kalėdoms. Adventas prasideda Šv. Andriejaus dieną, lapkričio 30-ąją, ir tęsiasi keturias savaites, iki pat šv. Kalėdų. Per šį laiką nemažai lietuvių stengiasi prisiminti ir laikytis senųjų tradicijų, iš kurių viena yra pasninkas.

Pasninkaujantys žmonės atsisako mėsos ir pieno produktų, užtat valgo daugiau žuvies, riešutų ir daržovių. Per šį beveik keturių savaičių laikotarpį kai kurie apskritai vengia tam tikro maisto bei gėrimų, pavyzdžiui, kavos, šokolado ar itin mėgstamų patiekalų. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ duomenys atskleidžia, kad dalis šalies gyventojų iš tiesų pasninkauja Advento metu ir bent trumpam pakeičia įprastus mitybos įpročius – kasmet gruodžio mėnesį suvalgoma kur kas daugiau žuvies ir silkės nei kitais metų mėnesiais.

„Tyrimai Lietuvoje rodo, o mūsų duomenys patvirtina, kad lietuviai vartoja per mažai žuvies produktų, tačiau tai tikrai negalioja šventiniam laikotarpiui. Gruodžio mėnesį klientų krepšeliuose silkė ir žuvies produktai atsiduria kone dvigubai dažniau nei įprastu laikotarpiu“, – atskleidžia Vilma Drulienė, „Maximos“ pirkimų departamento direktorė.

V.Drulienė pastebi, kad kai kurių produktų paklausa gruodį išauga dėl Kūčių, Kalėdų bei Naujųjų metų šventės, tačiau gerokai didesnis susidomėjimas matomas ir visą paskutinįjį metų mėnesį. „Kelių praėjusių metų duomenys rodo, kad pirkėjai gruodį įsigyja pusantro karto daugiau šviežios žuvies negu lapkritį, o silkės paklausa išauga beveik du kartus“, – dalijasi V. Drulienė.

Pirkėjai „Maximos“ tinklo parduotuvėse pasninko metu dažniau perka sūdytą, marinuotą silkę, įvairias silkės salotas. V. Drulienė atskleidžia, kad gruodį panašiai išauga ir raudonų burokėlių, pupelių bei žirnių pardavimai – šiuos produktus žmonės gausiai vartoja ir per keturias Advento savaites, ir per Kūčias bei Kalėdas. Iš to, ką pirkėjai dedasi į krepšelį, matyti, kad aktyviai gaminama ir namuose – pavyzdžiui, tradicinės sūdytos silkės pardavimai paskutinę pernai metų lapkričio dieną ir pirmą gruodžio dieną skyrėsi net aštuonis kartus.

Ženkliai išauga džiovintų grybų ir vaisių paklausa

Advento laikotarpiu lietuviai renkasi ne tik žuvį – pirmenybę taip pat teikia džiovintiems vaisiams bei grybams, pastarųjų pardavimai gruodžio mėnesį išauga daugiau kaip keturis kartus.

„Artėjančioms šventėms ruošiamės itin atidžiai. Žinodami lietuviškas tradicijas bei mūsų pirkėjų įpročius, pasirūpiname, kad jiems nieko netrūktų ir užtikriname platų pasirinkimą. Pavyzdžiui, džiovintų grybų per gruodį nuperkama beveik 5 kartus daugiau ir augimo tendencija matoma visą mėnesį. Taip pat pastebime, kad pirkėjai dažniau renkasi džiovintus vaisius, ypač obuolius, slyvas ir abrikosus. Greičiausiai iš jų ruošiamas vienas iš tradicinių Advento patiekalų – saldi sriuba“, – priduria V. Drulienė.

Patiekalų idėjos Advento laikotarpiu

„Maximos“ maisto gamybos departamento direktorius Aidas Poleninas atskleidžia, kad dažniausiai Advento laikotarpiu gaminami patiekalai – tradiciniai, žinomi jau daug metų. Juos nesunkiai galima atpažinti iš lietuvių pirkinių krepšelio pasirinkimų. Vis tik A. Poleninas siūlo šalia tradicinių išbandyti ir naujesnių patiekalų variacijų, pavyzdžiui, silkės, burokėlių ir avokado skonių derinį.

„Užkandžiui pagaminti reikės vieno avokado, poros juostelių silkės filė, virtų burokėlių ir poros šaukštelių majonezo. Patiekalą pagardins citrinpipiriai, druska ir krapai, o papuošimui panaudokite kelis mažus vynuoginius pomidorus. Virtus burokėlius supjaustykite griežinėliais. Nulupkite ir sutrinkite avokadą, į masę įdėkite majonezo, įberkite druskos, citrinpipirių ir krapų. Tepkite avokado masę ant burokėlio griežinėlio, ant viršaus uždėkite gabalėlį silkės ir papuoškite pomidoro pusele“, – pasakoja A. Poleninas.

Kitas puikiai Adventui tinkantis produktas – grikiai. Iš 150 gramų grikių, vienos morkos, vieno svogūno, pusės paprikos, poros kiaušinių ir trupučio miltų galima išsikepti puikius grikių blynelius. Grikius reikia išvirti, o svogūną, morką ir papriką supjaustyti bei pakepinti. Grikius ir daržoves sumaišykite, įmuškite kiaušinius, įpilkite porą šaukštų vandens, įberkite tris aukštus miltų, žiupsnelį druskos ir pipirų. Iš masės keptuvėje paprasta suformuoti blynelius, kurie bus skanūs ir šilti, ir šalti.

Pasak A. Polenino, pasninko metu mėsos patiekalus gali pakeisti žuvis su traškia riešutų plutele. Šiam patiekalui reikės 500 gramų šaldytos jūros lydekos filė, 100 gramų graikinių arba kitokios rūšies riešutų, 50 gramų džiūvėsėlių ir vieno kiaušinio. Skonį paryškins pora skiltelių česnakų, tarkuotos citrinos žievelės, druska, pipirai ir šlakelis citrinos sulčių.

„Atšildytą filė reikia supjaustyti gabalėliais. Susmulkinkite riešutus, išspauskite česnaką ir suberkite prieskonius – viską išmaišykite. Tada suberkite džiūvėsėlius ir vėl pamaišykite. Atskirame dubenėlyje išplakite kiaušinį ir pamirkykite filė gabalėlius plakinyje. Išimkite žuvį ir apvoliokite džiūvėsėlių ir riešutų mišinyje. Apvoliotus gabalėlius dėkite į skardą, išklotą kepimo popieriumi ar folija. Patiekalas iškeps per maždaug 15 minučių iki 200 laipsnių temperatūros įkaitintoje orkaitėje. Prieš valgydami kepsnelius, galite apšlakstyti citrinos sultimis“, – pasakoja „Maximos“ maisto gamybos departamento vadovas.

Mitybos specialistų teigimu, tyrimai ne kartą parodė, kad lietuviai vartoja per daug riebalų ir per mažai skaidulinių medžiagų, todėl Adventas yra puiki proga atkreipti dėmesį į savo mitybos įpročius ir juos patobulinti.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe