

Prasidėjus Kalėdų laukimui, esame užsiėmę ne tik darbais, bet ir šventiniais rūpesčiais, tad kartais pietų pertrauką tenka iškeisti į dovanų paieškas artimiesiems. Nors papietauti dažnai nelieka laiko, anot mitybos specialisto, VU Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos katedros vedėjo prof. dr. Rimanto Stuko, pietų praleisti jokia būdu nerekomenduotina, todėl geriausia išeiti skubantiems – sumuštinis. Bet kaip jį paruošti ir tinkamai supakuoti, kad šis būtų ne tik sveikatai palankus bei maistingas, bet ir neprarastų gero skonio?

Anot prof. dr. R. Stuko, sumuštiniai yra vienas iš labiausiai nuvertintų pietų pasirinkimų, nes asocijuojasi su greitu, smarkiai apdorotu maistu, riebiais ingredientais ir padažais.

„Sumuštinis – tai išeiti nuolat skubantiems ir papietauti nespėjantiems žmonėms, kurie griebiasi pirmojo po ranka pasitaikiusio saldumyno. Būtent sveikatai palankus, maistingas ir sotus sumuštinis, kurį pagaminsite greitai ir suvalgysite bet kur, taps jūsų išsigelbėjimu. Tačiau jeigu pietums darbe renkatės sumuštinį, kurį gaminsite namuose, atkreipkite dėmesį į keletą svarbiausių dalykų – jo formatą ir ingredientus, kurie užtikrintų sotumą ir neleistų griebtis nesveikų užkandžių dar nesibaigus darbo dienai“, – teigia mitybos specialistas.

Tad prof. dr. R. Stukas ir vienos didžiausių kepyklų šalyje „Fazer Lietuva“ produktų vystymo vadovas Tadas Aleknavičius dalinasi svarbiausiomis taisyklėmis – į ką atkreipti dėmesį ruošiant ir pakuojant sumuštinį pietums?

1. Sočiausias – dvigubas sumuštinis

Nuolat skubantiesiems žmonėms rekomenduojama gamintis dvigubą sumuštinį – suvožtinį, kuriame dvi duonos riekelės garantuos sotumą visą darbo dieną. Be to, toks sumuštinio formatas suteiks galimybę sumuštinį pagardinti gausesniu daržovių ar kitų maistingų ir biologiškai vertingų ingredientų kiekiu.

„Pagrindinis kriterijus renkantis duoną pietų sumuštiniiui – jos maistingumas, kuris ilgam suteiks sotumo jausmą. Vietoje įprasto batono vertėtų atkreipti dėmesį į ruginę, viso grūdo avižinę, daržovinę ar duoną su sėklomis. Pastarieji duonos gaminiai turi mažiau angliavandenių, daugiau baltymų ir skaidulinių medžiagų. Tokie duonos gaminiai padeda išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje. Tai leidžia prislopinti potraukį saldumynams“, – komentuoja mitybos specialistas.

Be to, pietaujant biure ar einant judria miesto gatve, ypač svarbiu aspektu tampa ir patogus sumuštinio formatas.

„Turbūt daugelis yra susidūrę su situacija, kai valgant sumuštinį, iš jo krenta ingredientai, varva padažas, tad netinkama duonos forma gali kur kas apsunkinti jūsų mėgavimąsi pietumis. Norint to išvengti, rinkitės porcijinę duoną. Specialiai sumuštiniams sukurtos dvigubos riekelės tampa itin populiarios tarp Lietuvos pirkėjų, tad jų pasiūla duonos lentynose ištis didelė“, – teigia T. Aleknavičius.

2. Pietums - pakankamai sotūs ingredientai

Pietums gaminamas sumuštinis turėtų būti kitoks, nei pusryčių – pakankamai sotus ir užtikrinantis energijos atsargas visai likusiai dienai. Be to, vidurdienį organizmas jau pilnai pabudęs, todėl galime rinktis ir sunkesnę maistą – mėsą ar žuvį. Tačiau prof. dr. R. Stukas teigia, kad į pietų sumuštinį galime įtraukti ir tokių ingredientų kaip bulvės ar kiaušiniai.

„Ne paslaptis, kad sotumo jūsų sumuštiniai suteikia ne tik duona, bet ir gyvulinės kilmės baltymai. Tačiau norintiems pavaikinti mitybą, sotumui užtikrinti galima rinktis ir, pavyzdžiui, virtas bulves. Įvairūs mitybos tyrimai rodo, kad bulvė yra be reikalo nuvertinama, kadangi ši daržovė ne tik turi daug naudingų medžiagų, bet ir ypač ilgai palaiko sotumo jausmą. Bulvės sumuštinuose populiarios Izraelio virtuvėje, tad kodėl jų neišbandžius čia, Lietuvoje? Įvairovei rinkitės saldžiąsias bulves, moliūgus ar cukinijas“, – teigia prof. dr. R. Stukas.

Kiaušiniai taip pat yra vienas iš nedaugelio maisto produktų, kurie pasižymi itin didele baltymų gausa, todėl juos galite rinktis šalia mėsos ir žuvies. Tačiau mitybos specialistas įspėja, kad sumuštinuose reikėtų vengti rūkytos mėsos, riebių ar saldžių padažų. Verčiau juos keiskite humuso, įvairių pupelių ar avokadų užtepėlėmis.

3. Svarbiausia - ne per daug drėgmės

Pagrindinė sumuštinio nauda skubantiems – patogumas, nes sumuštinis nereikalauja specialaus paruošimo ar šildymo. Tačiau yra kita medalio pusė – iš anksto paruoštas sumuštinis pusdienį pabuvęs šaldytuve gali sudrėkti ir prarasti savo skonį. Pasak T. Aleknavičiaus, tokiu atveju reikėtų vengti „vandeningų“ daržovių, pavyzdžiui, pomidorų, kurių drėgmė gali persigerti į duoną ir sugadinti jos skonines savybes.

„Tokie produktai kaip keptos daržovės, liesa mėsa ar nusaustas tunas tinkami ir dėl to, kad juose mažai drėgmės. Ingredientus sumuštinėje dėkite tarp salotų lapų, kurie izoliuotų ingredientų skystį nuo duonos. Be to, prieš gaminant sumuštinį, nepamirškite kruopščiai nusaustinti daržovių“, – teigia „Fazer Lietuva“ atstovas.

Anot T. Aleknavičiaus, labai svarbu atkreipti dėmesį ir į duonos rūšį: viso grūdo miltų duona ar duona su sėklomis ruošti sumuštiniams į darbą tiks kur kas labiau, nei purus batonas, kuris labai greitai sugers kitų ingredientų drėgmę.

Sotūs ir paprasti sumuštinų receptai pietums darbe

1. Lengvas ir gardus sumuštinis su keptu sūriu

Ingredientai: daržvinės duonelės su burokėliais, varškės sūris, džiovėsėliai, kiaušinis, pesto padažas, pievagrybiai, baklažanas, druska, pipirai, čibreliai ar kitos mėgstamos žolelės, alyvuogių aliejus, įvairios salotos.

Gaminimas: riekelėmis supjaustykite pievagrybius bei baklažanus ir pakepkite keptuvėje ant šlakelio alyvuogių aliejaus kol suminkštės, pagardinkite druska ir pipirais. Tada paruoškite varškės sūrį – apvoliokite kiaušinyje ir džiovėsėliuose, trumpai apkepkite orkaitėje, kol paruduos. Daržvinę duonelę patepkite pesto padažu, visus paruoštus ingredientus dėkite ant duonelės ir pagardinkite čibreliais ar kitomis žolelėmis.

2. Maistingas bei švelnus sumuštinis su tunu

Ingredientai: daržvinės duonelės su morkomis ir pastarnokais, tepamas sūrelis, konservuotas tunas, kietai virtas kiaušinis, mėlynasis svogūnas, avokadas, rukolos salotos, mėlynasis kopūstas, druska ir pipirai.

Gaminimas: duonelę patepkite sūreliu. Supjaustykite svogūną, avokadą bei kietai virtą kiaušinį. Ant duonelės sudėkite supjaustytus ingredientus ir uždėkite nusaustiną konservuotą tuną bei mėlynuosius kopūstus. Gardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

3. Sotus ir šiltas sumuštinis su kumpiu

Ingredientai: sėklų duonelės, saldžiosios bulvės, humusas, raudonosios paprikos, virtas jautienos kumpis, špinatai, druska ir pipirai, alyvuogių aliejus.

Gaminimas: Supjaustykite papriką, saldžiąją bulvę ir trumpai apkepkite keptuvėje su trupučiu alyvuogių aliejaus, pabarstant druska ir pipirais. Sėklų duonelę patepkite humusu, uždėkite jautienos kumpį, keptas daržoves ir pagardinkite špinatais.

Mitybos specialistas: sumuštinio į darbą atmintinė – koki gaminti ir kaip pakuoti?



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

[Subscribe](#)