

Parduotuvių lentynose vis gausėja daržovių pasirinkimas, atsiranda nauji, dar nematyti pavadinimai, tačiau dažniausiai mes vis renkamės tas pačias, įprastas salotų rūšis. Pastaruoju metu Lietuvoje prekiaujama virš 20 skirtingų rūšių salotų, taigi pasirinkimas toks didelis, kad galėtume valgyti skirtingas ištisus metus.

Salotų rūšys - susipažinkime

Kale - dar vadinami laukiniais kopūstais arba dėl savo garbanotų lapų kraštelių – lapiniais-garbanotais kopūstais. Kale lapais galite keisti špinatus žaliuosiuose kokteiliuose, kepti omletus, virti sriubas ar pasigaminti pesto padažą. Prieš pradedant gaminti reikia nuplėšyti lapelius nuo storo koto, kuris nėra valgomas. Net ir pakepinta kale nesuminkštėja, todėl įpilkite kelis šaukštus verdančio vandens, kuris garuodamas ją suminkštins. Vartojant kaip salotų ingredientą patartina iš vakaro ją pamarinuoti. Tai galima padaryti užpylus aliejumi su citrina ir prieskoniais.

Gražgarstės („Ruccola“) - karpytos, į pienių lapus panašios, aštroko skonio salotos. Patys skaniausi – smulkūs, sultingi jaunų gražgarsčių lapeliai. Gražgarstės ypač tinka įvairioms šviežių lapinių daržovių salotoms ir garnyrams pajvairinti – labai dera su špinatais, įvairių rūšių salotomis. Šie žalumynai pikantiškumo suteikia karštomis ir šaltomis sriuboms, košėms, padažams, picai, daržovių apkepams.

Į padažus dedamas gražgarstės patartina iki 3 min. pamirkyti vos užvirusiame vandenyje, tada sušvelnėja specifinis jų aromatas. Gražgarstės smulkinti patariama pirštais plėšant lapelius. Jeigu naudositės peiliu, pjūvio vietos negražiai patamsės.

Salotinė sultenė (Mache) - tai sultingos, švelnios ir subtilios, saldumo ir „sviestinio“ skonio turinčios salotos. Tinka maišyti su šviežiais vaisiais, daržovėmis, kitomis salotomis, gardinti makaronų patiekalus, picas. Išlaiko pusiausvyrą aštriuose, pavyzdžiui, rytietiškuose patiekaluose. Sultenėmis galima keisti ir špinatus.

Kiniškasis kopūstas (Pak Choi) - traškūs tamsiai žalios spalvos lapai ir stori sultingi stiebai. Šias dalis galima naudoti atskirai: koteliai tinka verdant sriubas ar ruošiant patiekalus su jūros gėrybėmis, o lapinė dalis – puikus garnyras ar ingredientas, derantis su kepta paukštiena ar sūdyta mėsa. Lapai verda daug greičiau, todėl gaminant idėkite juos tik virimo pabaigoje. Tik labai jaunus „Pak Choi“ kiniški kopūstus galite gaminti neatskiriant kotelio nuo lapų.

Raudonlapės gūžinės (Radicchio) - jas galite atpažinti iš violetinių lapelių, išvagotų baltomis gyslomis. Jų skonis pikantiškas, kartokas, tačiau pamirkus šiltame vandenyje,

kartumas išnyksta. Skonis gerai dera su aštriais sūriais ir riešutais, taip pat su svogūnais, česnakais bei čiobreliais. Jos tinka troškinti svieste arba raudonajame vyne, gardinti rizotą.

Juodieji lapiniai kopūstai – prieš gamindami nuplaukite praskalaujant rankomis, pašalinkite lapkočius ir patiekalams naudokite tik žaliąją lapo dalį. Jie puikiai tinka salotoms, taip pat yra nepakeičiami plakant žalius kokteilius, verdant sriubą ar džiovinant traškučius.

Naudingi patarimai

- Prieš gamindami salotas pirmiausia jas nuplaukite šiltu vandeniu ir tik po to perplaukite šaltu. Taip salotos išliks tvirtesnės.
- Lapinių ar sviestinių salotų lapeliai yra labai gležni, todėl, kad neprarastų dailios išvaizdos, plėšomi rankomis, o ne pjaustomi. Beje, taip juose išlieka ir daugiau naudingųjų medžiagų.
- Prieš dedant į lėkštę svarbu salotas gerai nusausti, kad salotų lapeliai nepatamsėtų: naudokite popierinį rankšluostį ar salotų džiovyklę.
- Į paruoštas salotas aliejaus pilkite tik tuomet, kai jos jau pasūdytos ir įdėta pipirų. Druska aliejuje netirpsta.
- Salotas naudinga suvartoti iškart, kad jos neprarastų savo skonio savybių.

Kampanija „Penki per dieną“

Kampanija „Penki per dieną“ primename, kad Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kiekvienam žmogui per dieną suvalgyti 400 g vaisių ir daržovių – maždaug penkias saujas. Tai daryti skatina ir pasaulyje ne vieną dešimtmetį vykstanti kampanija „Penki per dieną“, prieš dvejus metus prasidėjusi ir Lietuvoje. Kampanija „Penki per dieną“ yra pagrindinė programos „Europos Sąjungos kilmės vaisių ir daržovių žinomumo didinimas Lietuvoje“ priemonė. Kampanijos tikslas – paskatinti mūsų šalies gyventojus gyventi sveikai ir suvalgyti per dieną bent penkis Europos Sąjungoje užaugintus šviežius vaisius ar daržoves.

