

Faktas, jog Europoje daugiausia, net 53 proc., išmetama namie nesuvartojamo maisto, įkvėpė šefą Evaldą Žaliuką priimti „Rimi“ kvietimą – pagaminti pietus, panaudojant prekinės išvaizdos jau neturinčias daržoves ir taip pranešti apie rugsėjo 29 dieną pirmą kartą pirmą minimą Tarptautinę informavimo apie maisto švaistymą dieną. Kartu su renginių organizatore ir TV laidų vedėja Agne Grigaliūniene E. Žaliukas pagamino iš rusų tapytojo I. Šiškinio proanūkės išgirstą receptą – virtą daržovių sriubą.

Statistika verčia sunerimti

„Statistika yra negailestinga: net trečdalis pasaulyje pagaminamo maisto išmetama, tai – milijardai tonų. Kol nesusimąsčiau, pati net nepastebėjau, kaip dažnai į šiukšlinę keliauja nepanaudoti produktai. Neslėpsiu, mane privertė susimąstyti išgirstas teiginys: maistą švaistome net tuo momentu, kai renkamės gražiausią vaisių ar daržovę, tarsi vieni būtų tinkami, o kiti netinkami valgyti“, – pastebi A. Grigaliūnienė, su dideliu susidomėjimu sutikusi moderuoti tuo pačiu metu vykusią tiesioginę transliaciją „Rimi“ darbuotojams.

„Lietuvoje dar yra žmonių, kurie eina miegoti alkani. Labai liūdna stebėti statistiką, kai vieni išmeta puikiai vartoti tinkantį maistą, o kiti jaučia jo trūkumą. Žinoma, tai ne tik Lietuvos, tai viso pasaulio problema, tačiau kiekvienas turėtų pradėti keistis nuo savo namų ūkio. Tik pagalvokite: jeigu surinktume Europoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose išmetamą maistą, galėtume juo pamaitinti visus pasaulyje alkstančius žmones. Visi būtų sotūs“, – paradoksu stebisi šefas E. Žaliukas, skatindamas imtis bent mažų žingsnių maisto tausojimo link.

Mažiau ingredientų – mažiau švaistymo

„Pirmas mano patarimas, norint sumažinti išmetamo maisto kiekį, būtų iš kasdieninio raciono pašalinti receptus, kuriems reikia labai daug skirtingų ingredientų. Taip išvengsite likučių, kurie nepanaudoti sugenda. Tai negalioja tik kalbant apie kepinius ir konditeriją. Nesakau, kad kulinarijoje nereikia sekti receptų, bet pagrindinis akcentas čia – skonis, o jį išgauti galima įvairiais būdais“, – pastebi šefas ir iškart pateikia gaminamos sriubos pavyzdį. – „Sriuba labai paprasta – iš keturių daržovių ir prieskoninių žolelių. Jums tereikės pomidorų, kopūstų, agurkų, česnako ir petražolių. Jeigu pomidoras bus ir pagedęs – jį galima išpjauti ir sėkmingai panaudoti verdant šią sriubą. Be to, jeigu namuose turite peraugusių agurkų, kurie yra išsipūtę ir niekam netinkami, šiai sriubai jie patys idealiausi.“

Jeigu sriubai panaudosite ne visas žoleles, E. Žaliukas siūlo jas padėti ant švaraus popieriaus

ir susidžiovinti naudojimui ateityje: „Likus daržovių, jas dedame į šaldytuvą, tačiau tikrai nemetame į šiukšlių dėžę. Tiesa, labai daug produktų sugenda, nes nustumiamo juos į šaldytuvo ar spintelių galą ir užmirštame, kad juos turime – skubame pirkti naujus. Dėl to svarbu dažnai atlikti šaldytuvo bei spintelių reviziją ir nepirkti naujų produktų tol, kol nesuvartojote senų. Jeigu jau nusipirkote, tai naujus produktus dėkite į galą, o senesnius – priekyje, matomoje vietoje.“

Tvaraus ūkininkavimo „Farmers Circle“ projektą įgyvendinantys šefas taip pat primena, jog norint nešvaistyti maisto bei maitintis sveikai svarbu nepamiršti sezoninės virtuvės, bei rekomenduoja kuo dažniau valgyti tai, kas užauginta šalia ir iki pietų stalo keliauja kuo trumpesnę laiką. Taip kuriama tvari vartojimo grandinė ir teigiama linkme keičiama liūdna išmetamo maisto statistika.

Daržovių sriuba

Gaminimo laikas – 30 min.

Porcijos – 4

Sudėtingumas – lengva

Ingredientai:

100 g kopūsto

3 vnt. vidutinio dydžio prinokę pomidorai

2 vnt. trumpavaisiai agurkai

4-5 skiltelės česnako

50 ml alyvuogių aliejaus

2 vnt. lauro lapai

Druska, pipirai – pagal skonį

2-3 čiobrelės šakelės

Petražolės, krapai, ar kalendra – serviravimui

Priemonės:

Pjaustymo lentelė, peilis, skustukas, tarka, dubenėliai, puodas, medinis šaukštas ar silikoninė mentelė

Gaminimo eiga:

- Sutarkuokite pomidorus per burokinę tarką ir sudėkite į dubenėlį.
- Nulupkite agurkus skustuku, sutarkuokite per burokinę tarką ir sudėkite į atskirą dubenėlį.
- Smulkiai supjaustykite kopūstą
- Česnaką nulupkite ir susmulkinkite
- Nuskabykite žolelių lapelius

Įkaitinkite puodą ant vidutinės ugnies, supilkite aliejų ir lengvai apkepkite česnaką. Sudėkite pomidorų masę ir kaitinkite apie 7-8 minutes pamaišant. Sudėkite tarkuotus agurkus ir maišant pakaitinkite 2-3 minutes, sudėkite lauro lapus, petražolių ar kitų žolelių kotelius ir čiobrelės šakeles, lengvai pagardinkite druska. Įpilkite vandens ir užvirinkite. Nuo užvirimo virkite 15-20 minučių. Paragaukite ir, jei reikia, įberkite druskos. Pipirus dėkite pagal skonį. Išvirusią sriubą pilkite į lėkštes ir pagardinkite žolelių lapeliais – petražolėmis, krapais, kalendra.

Šiai sriubai naudokite pernokusius ar įtrūkusius pomidorus, taip pat galite naudoti pomidorus, kurių odelėje atsirado gedimo žymių – jas atsargiai išpjaukite aštriu, smailiu peiliu. Sriubai pasirinkite agurkus, kurie yra peraugę ir pernokę, turi storą žievelę ir paprastam naudojimui ne labai tinkami. Jei nenorite pažeisti viso kopūsto, išpjaudami jo dalį, nuimkite kelis viršutinius lapus ir juos naudokite sriubos virimui, taip kopūstą galite išsaugoti ilgiau. Prieskoninėmis žolelėmis gardinkite jau paservuotą patiekalą, nedėkite jų į puodą gamindami – taip išsaugosite jų naudingąsias savybes

