

Graikiškas jogurtas - ne tik skanus ir naudingas žmogaus organizmui, bet ir virtuvėje itin plačiai panaudojamas maisto produktas, kurį, kaip rodo prekybininkų duomenys, lietuviai vis labiau pamėgsta. Vien per pastaruosius metus graikiško jogurto pardavimai šalyje išaugo daugiau nei ketvirtadaliu, ryškiai išsiplėtė ir skirtingų gaminių pasiūla. Prekybininkų teigimu, tokį graikiško jogurto populiarumą visų pirma lemia besikeičiantys vartotojų įpročiai.

Pasak prekybos tinklo „Maxima“ komercijos vadovės Vilmos Drulienės, pastarųjų metų duomenys rodo, kad šimet, palyginus su pernai, graikiško jogurto pardavimai šalyje išaugo 25 proc. Tokį augimą vadovė visų pirma sieja su visuomenės pastangomis gyventi sveikiau.

Įvairių mitybos specialistų teigimu, graikiškas jogurtas – ne tik skanus, bet ir naudingas žmogaus organizmui, mat jo sudėtyje gausu kalcio, probiotikų, jodo, baltymų, vitamino B12. Tai, pasak specialistų, žmogui teikia visapusę naudą: stiprina kaulus, didina raumenų masę, mažina kraujospūdį, taip pat gerina žarnyno veiklą, skatina medžiagų apykaitą ir mažina apetitą.

„Neabejojame, kad vyraujanti tendencija – augantis gyventojų noras maitintis sveikiau – daro didelę įtaką graikiško jogurto pardavimams, nes gaminyje idealiai atitinka sveiko gyvenimo principus. Pastaraisiais metais graikiško jogurto populiarumas auga, dėl to nuosekliai plečiame ir jo pasirinkimą, o mūsų tiekėjai pasiūlo vis naujų graikiško jogurto skonį“, – teigia V. Drulienė. 2018-aisiais „Maximos“ pirkėjai parduotuvių lentynose randa net per 20 įprasto bei dar 15 geriamo graikiško jogurto rūšių. Palyginimui, pernai geriamo jogurto rūšių parduotuvėse tebuvo 8, o įprasto – 17.

„Maximos“ komercijos vadovė taip pat neabejoja, kad graikiško jogurto paklausos augimui įtakos turėjo ir kainos: dauguma graikiško jogurto gaminių prekybos tinkle kainuoja mažiau nei eurą, o pats pigiausias – vos 0,59 euro.

Galiausiai, pasak V. Drulienės, augančiam graikiško jogurto populiarumui šalyje įtakos turi ir plačios gaminio panaudojimo virtuvėje galimybės: savitas jogurto skonis ir kitokia nei įprastų jogurtų konsistencija sudaro sąlygas ruošiant maistą graikišką jogurtą pritaikyti visapusiškai. Mat pagrindinis graikiško jogurto skirtumas nuo įprastų yra tas, kad jį gaminant, specialaus filtravimo proceso metu, pašalinamos išrūgos – skystis su laktoze. Dėl to jogurtas išsiskiria kiek rūgštesniu nei įprasti skonių, taip pat yra riebesnės konsistencijos.

„Graikiškas jogurtas puikiai tinka ne tik salotoms gardinti ar padažams maišyti, bet ir sriuboms ar net desertams ruošti, taip pat dažnu atveju yra tinkamas grietinei ar majonezui pakeisti“, – sako V. Drulienė. Norintiems praktiškai panaudoti graikišką jogurtą savo

virtuvėje, V. Drulienė siūlo išmėginti kelis prekybos tinklo „Maxima“ šefų mėgstamus skirtingų patiekalų receptus.

Agurkų sriuba su jogurtu

Sriubai pagaminti reikės 6 agurkų, 3 kiaušinių, po saują krapų, svogūnų laiškų ir graikinių riešutų, 250 ml graikiško jogurto, litro rūgpienio, 4 skiltelių česnako ir prieskonių pagal skonį – druskos ir pipirų.

Agurkus stambiai sutarkuokite, virtus kiaušinius atvėsinkite ir smulkiai supjaustykite. Susmulkinkite riešutus. Sumaišykite jogurtą su rūgpieniu, į masę išspauskite česnako skilteles ir piberkite prieskonių. Tuomet suberkite kiaušinius, agurkus ir žalumynus ir viską sumaišykite, o patiekdami apibarstykite riešutais.

Sveikesni blynai pusryčiams

Blynams paruošti reikėtų 2 puodelių miltų, 2 šaukštų cukraus, šaukšto kepimo miltelių, pusės šaukštelio druskos, 2 puodelių pieno, 3 didelių šaukštų graikiško jogurto, 2 kiaušinių ir 50 g sviesto.

Miltus sumaišykite su kepimo milteliais, cukrumi ir druska. Kitame dubenyje išplakite pieną, kiaušinius ir jogurtą, taip pat – ištirpintą sviestą. Į mišinį palengva berkite miltus, ir būtinai nuolat maišykite. Blynus kepkite tirpintame svieste, o patiekti tiks pačių mėgstamiausi ingredientai – medus, uogos ar kiti.

Avokadų mišrainė su lašiša ir jogurtu

Mišrainei pagaminti reikės avokado, agurko, 2 kiaušinių, 70 g lašišos, skiltelės česnako, 1,5 šaukšto graikiško jogurto, druskos ir pipirų pagal skonį.

Atvėsintus kiaušinius, agurką, lašišą ir avokadą smulkiai supjaustykite, tuomet viską sumaišykite su graikišku jogurtu. Į masę išspauskite česnako skiltelę, paberkite druskos ir pipirų, ir vėl pamaišykite. Štai ir mišrainė, kurią patiekti galima originaliai – kad ir avokado skiltelėje.

Graikiško jogurto suflė

Desertui pagaminti reikės 180 g liesesnio graikiško jogurto, 2 kiaušinių, 2 šaukštų miltų, žiupsnelio druskos, citrinos, šaukštelio vanilės ekstrakto ir cukraus, taip pat gabalėlio sviesto formai patepti.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių ir pasiruoškite formeles: ištepkitė jas labai plonu sviesto sluoksniu ir apibarstykite trupučiu cukraus. Dubenyje išplakite graikišką jogurtą, kiaušinių trynius, miltus, druską, vanilę ir nutarkuotą citrinos žievelę. Kitame dubenyje išplakite baltymus, kol šie taps minkštomis putomis. Trečdalį plaktų baltymų sudėkite į jogurto plakinį ir lengvai išmaišykite. Tuomet sudėkite likusius baltymus ir vėl išmaišykite. Masę sudėkite į kepimo formeles, ir kepkite apie 15 minučių. Atminkite, kad kepatant suflė labai svarbu nevarstyti orkaitės durelių, o ir patiekti desertą reikia iškart.

