**Greipfrutas per kartus? Jo skonį išgelbės slaptas ingredientas, esantis kiekvienoje virtuvėje**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2023 11 07*

**Rudeniniam vėjui vis žvarbėjant, dažno akys ir rankos, regis, savaime ieško citrusinių vaisių. Jie ne tik savo išvaizda primena vis rečiau matomą saulę, bet yra ir pigus nepamainomų vitaminų bei naudingų medžiagų šaltinis. Vaida Budrienė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė, pastebi, kad nors lietuviai labiausiai mėgsta mandarinus, apelsinus, citrinas, jie savo racioną vis dažniau paįvairina ir „rojaus vaisiumi“ – greipfrutu. Baimintis jo kartumo visai neverta – tereikia pasirinkti tinkamą jo rūšį ir žinoti vieną nieko nekainuojančią gudrybę.**

„Sezoniniai pokyčiai labai ryškiai atsispindi šviežių vaisių ir daržovių skyriuje. Orams vėstant, dažniau į pirkinių krepšelius dedami egzotiniai, citrusiniai vaisiai. Gaivūs skoniai bei ryškios spalvos traukia pirkėjus, kaip ir žinios apie jų naudą organizmui. Rudenį visi pradedame intensyviau rūpintis savo imuniteto stiprinimu, tad natūralia vitamino C doze esantys citrusiniai vaisiai susilaukia ypač daug dėmesio“, – sako V. Budrienė.

Sultingas, aromatingas, maloniai karstelėjantis ir rūgštele pasižymintis greipfrutas tampa nereto pirkėjo pasirinkimu. Juo labiau, kad jų yra net keletas rūšių, dėl ko šie gaivūs vaisiai skiriasi tiek skoniu, tiek spalva, tačiau pasižymi panašiomis naudingomis savybėmis. Ne be reikalo lotyniškas greipfrutų pavadinimas yra „citrus paradisi“ – rojaus vaisiai.

**Kurį rinktis – raudoną ar baltą?**

Greipfrutai klasifikuojami pagal spalvą – išskiriami balti, rausvi ir raudoni. Tačiau tai neatspindi jų žievės spalvos, kuri gali būti geltona, oranžinė ar net žalia. Greipfrutai skirstomi atsižvelgiant į jų minkštimo spalvą, atkreipia dėmesį „Iki“ daržovių ir vaisių skyriaus darbuotoja Jolanta Sabaitienė.

„Skoninės jų savybės kiek skiriasi, tačiau nauda organizmui yra panaši. Visų pirma, šviežiuose greipfrutuose gausu vitamino C. Laikoma, kad pusė vidutinio dydžio greipfruto suteikia maždaug pusę rekomenduojamos šio vitamino paros normos. Šis vaisius taip pat yra geras kalio, tiamino, vitamino B6 ir fitonutrientų šaltinis. Šviežias greipfrutas yra mažai kaloringas, be riebalų, natrio ir cholesterolio, jame yra labai mažai cukraus. Jie skanūs, gaivūs ir sveiki“, – sako J. Sabaitienė.

Tiesa, geriantiems vaistus nuo aukšto kraujospūdžio ar turint rimtų skydliaukės sutrikimų, prieš reguliariai vartojant greipfrutą vertėtų pasitarti su mediku, mat greipfrutų sultyse esantis fermentas gali sąveikauti su tam tikrais receptiniais vaistais.

Didžiausias skirtumas tarp baltųjų ir raudonųjų greipfrutų yra vitamino A kiekis. Raudonuosiuose šios naudingos medžiagos yra gerokai daugiau. Remiantis JAV žemės ūkio departamento duomenimis, raudoname greipfrute randama net 25 kartais daugiau vitamino A nei baltame.

„Kitas skirtumas – jų skonis. Nors juose yra panašus cukraus kiekis, raudonieji greipfrutai yra gerokai saldesni už baltuosius savo brolius, tad yra ir populiaresni. Norintiems dar daugiau saldumo, verta pasižiūrėti į specialią greipfrutų veislę – „Sweetie“. Dar vadinami „Oroblanco“ – „baltuoju auksu“ – jie pasižymi ypač maloniu skoniu, be to, neturi sėklų. Lietuviams jau gerai pažįstami didieji greipfrutų pusbroliai „Pomelo“ taip pat bus visai nekartūs“, – pasakoja J. Sabaitienė.

**Keli triukai, jeigu greipfrutas atrodo per kartus**

Gaivus kartumas – viena iš priežasčių mėgti greipfrutą. Visgi, kartais jo skonis gali pasirodyti per intensyvus. Laimei, situaciją visai nesunku pataisyti, atskleidžia „Iki“ kulinarijos technologė Gailė Urbonavičiūtė.

„Įdomiausia tai, kad kartumą sumažinantis ingredientas daugeliui pasirodys netikėtas – tai druska. Šis neįprastas derinys JAV išpopuliarėjo dar tarpukariu, o vėliau jo efektyvumą pagrindė ir mokslas. Tyrėjai nustatė, kad druska sumažina liežuvio gebėjimą justi kartumą, tuo tarpu saldumo pojūtį sustiprina. Tad greipfrutas su šiek tiek druskos būna mažiau kartus, o jo natūralus saldumas išryškėja“, – sako G. Urbonavičiūtė.

Kartumo nesumažins, tačiau jį užmaskuos ir kiti deriniai. Pavyzdžiui, galite vaisių apšlakstyti medumi, derinti jį su kitais saldesniais vaisiais salotose ar kokteilyje. Kartumas taip nesijaus ir greipfrutą valgant su pieno produktais – pavyzdžiui, varške ar jogurtu.

„Dar vienas paprastas būdas kartoką greipfrutą paversti nuodėmingai skaniu saldžiu desertu – tai jį karamelizuoti. Tereikia pusę greipfruto apibarstyti cukrumi ar aplieti medumi, taip pat galima paskaninti ir mėgstamais prieskoniais, pavyzdžiui, cinamonu, ir iškepti orkaitėje. Rezultatas – traškus ir saldus viršus, maloniai derantis su šiltu sultingu minkštimu. O geriausia – paruošite tokį skanumyną vos per 10-15 minučių“, – pataria G. Urbonavičiūtė.

Kulinarijos technologė siūlo ir dar du receptus su gaiviuoju greipfrutu – arba puikiai sušildys vėjuotą rudenį, o pusrytinė košė nuteiks darbingai dienai.

**Šildanti arbata su greipfrutais ir rozmarinais**

Reikės: 2 puodelių žaliosios arbatos, 2 skiltelių greipfruto, 2 šakelių rozmarino, 4 gvazdikėlių, 2 skiltelių šviežio imbiero, šiek tiek cukraus arba medaus.

**Gaminame:**

1. Užplikykite arbatą – užpilkite žoleles karštu, bet ne verdančiu vandeniu (95 laipsnių) ir palikite 3 minutėms.
2. Į kiekvieną puodelį įdėkite po du gvazdikėlius, pasaldinkite ir išmaišykite.
3. Į stiklinę dėkite po pasmulkintą greipfruto skiltelę, imbiero griežinėlį ir rozmarino šakelę. Užpilkite paruošta arbata ir mėgaukitės gėrimu dar šiltu.

**Avižinė košė su keptais greipfrutais**

**Reikės**: 1 raudonojo greipfruto, 1 šaukšto cukraus arba medaus, cinamono, migdolų dribsnių (nebūtina). Košei: 1 puodelio pieno, 1 šakelės rozmarino, 50 g avižinių dribsnių, 1 šaukšto maskarponės, žiupsnelio druskos, mėgstamų riešutų.

**Gaminame:**

1. Kruopščiai nuplautą ir nusausintą greipfrutą perpjaukite pusiau. Perpjautą pusę apibarstykite cukrumi arba medumi, sumaišytu su cinamonu ir migdolų dribsniais. Dėkite į iki 200 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepkite kelias minutes, kol viršus karamelizuosis, o dribsniai paruduos.
2. Užvirinkite pieną su žiupsneliu druskos, medumi ir šviežio rozmarino šakele. Pasilikite šiek tiek rozmarino papuošimui. Sudėkite avižinius dribsnius, sumažinkite ugnį ir virkite, kol dribsniai sugers visą skystį ir išbrinks (apie 6 minutes).
3. Iš virtų avižinių dribsnių išimkite rozmarino šakelę. Sudėkite maskarponę ir gerai išmaišykite. Sudėkite į dubenį, ant košės viršaus uždėkite kepto greipfruto gabalėlius, pabarstykite riešutais ir rozmarinu.

# Daugiau informacijos:

Vaida Budrienė
„Iki“ komunikacijos vadovė
Mob. tel. +370 686 56010
El. p. vaida.budriene@iki.lt