



**Praėjusiais metais didžiausia JAV naujienų tarnyba CNN kanapių sėklas įtraukė į maisto produktų, 2016 m. turėsiančių didžiausią sėkmę pasaulio virtuvėse, sąrašą.** Šio nuo seno Europoje paplitusio augalo maistinė vertė – įspūdinga, tačiau gerokai užtruko, kol mitybos specialistai savo sudaromuose sveikos gyvensenos planuose jomis pakeitė iki šiol karaliavusias chia sėklas. Daugybė mitybos institucijų ir maisto ekspertų visame pasaulyje, stebėdami 2016 m. gurmaniškas tendencijas, vieningai sutaria – šiemet vienas svarbiausių produktų, kuriuos privalome įtraukti į savo racioną, bus kanapių sėklos.

„Ekologiško maisto produktų lentynose jau prieš kurį laiką pasirodė gaminių su kanapių sėklomis, kurie pateikiami kaip naujausių gurmaniškų madų atspindys, tačiau retai susimąstoma, kad tokie maisto produktai prieš daugiau kaip pusę amžiaus puikavosi ant dažno lietuvio pietų stalo. Kanapės buvo svarbi nacionalinės virtuvės dalis, toli gražu nereiškusios šių patiekalų išskirtinumo ar prabangos, tad posakis „nauja – tai užmiršta sena“, čia tinka kaip niekad, – pasakoja UAB „Biržų duona“ komercijos direktorius Andrius Kurganovas. – Mūsų maisto technologai pastebėjo vis dažnesnį žmonių išreiškiamą norą, kad kasdienis jų vartojamas produktas turėtų ir papildomos – sveikatinančios – naudos. Tai paskatino mus derinti laiko patikrintas receptūras ir šiuolaikines technologijas bei mitybos tendencijas, tad pirmieji iš didžiųjų kepyklų pristatėme „Kanapinę“ – šviesią duoną, praturtintą kanapių sėklomis.“

Kanapių sėklos Lietuvoje naudojamos jau šimtus metų, o iš jų išgaunamas pluoštas naudotas net drabužių gamyboje ir namų statyboje, tačiau 1961 m. Jungtinių Tautų Organizacija rekomendavo šalims narėms uždrausti šių augalų kultivavimą dėl neva jų narkotinės sudėties. Užtruko beveik 50 metų, kol Europos Komisija leido ūkininkams auginti kanapių rūšis, neturinčias haliucinogeninių medžiagų. 2013 m. Lietuva tapo paskutine ES šalimi, legalizavusia pluoštinių kanapių auginimą, tad šiuo metu jau visi šio augalo produktai yra laisvai prieinami ir naudojami. Universaliausia pluoštinių kanapių dalis – jų sėklos, savo skoniu ir savybėmis

primenančios saulėgražų branduolius. Jos gali būti vartojamos labai įvairiai, pavyzdžiui, dedamos į kepinius, salotas, košes ar barstomos kaip prieskonis.

Pasak sveikos mitybos terapeuto Gedimino Čižausko, į savo kasdienį racioną kanapių sėklas turėtų įtraukti ir tie, kurie rūpinasi savo širdimi ir kraujotakos sistema, mat jų riebiosios rūgštys mažina blogojo cholesterolio kiekį. Be to, šis augalas gali padėti numesti svorio, mat jame esantys cheminiai junginiai slopina apetitą ir sukelia ilgiau trunkantį sotumo jausmą, o riebiosios rūgštys pagreitina gliukozės įsisavinimą ir suteikia daugiau energijos.

„Kanapių sėklose esančios skaidulos gerina virškinimą, valo organizmą ir greitina medžiagų apykaitą, todėl jų rekomenduojama vartoti, kai vargina vidurių užkietėjimas ir pilvo pūtimas. Šiame visaverčiame augale esantys antioksidantai taip pat gali sumažinti storosios žarnos, krūtų ir prostatos vėžio riziką. „Stebuklingos“ sėklos pasaulinio susidomėjimo sulaukė dėl jose esančio didelio riebiųjų rūgščių omega-3 bei omega-6 kiekio – beveik du kartus didesnio nei įprastuose žuvų taukuose, taip pat daugybės mineralinių medžiagų ir vitaminų – magnio, geležies, natrio, kalcio, vitaminų E, A, D, B ir kitų. 100 gramų šio produkto yra beveik 25 proc. baltymų ir 28 proc. dietinių skaidulų, tad šios sėklos turėtų tapti visų vegetarų ir dietos besilaikančių žmonių raciono dalimi. Mums, šiauriečiams, kenčiantiems dėl saulės šviesos trūkumo, šias sėklas į savo racioną reikėtų įtraukti bent tamsiuoju metų laiku, mat jose esančios medžiagos padeda išvengti depresijos. Tai ypač aktualu nuolat stresą, įtampą, skubą patiriantiems ir nevisavertiškai besimaitinantiems žmonėms“, – sako mitybos terapeutas G. Čižauskas.

A. Kurganovas atkreipia dėmesį į tai, kad skaičiuojantys kalorias dažnai veltui atsisako miltinių patiekalų: „Tinkamai pasirinktas produktas gali ne tik padėti sulieknėti, bet ir praturtinti organizmą naudingais mikroelementais, todėl duonos, kaip kasdienio produkto, bijoti nereikėtų. Sveikos mitybos manijos apimti, žmonės ją vis dažniau pakeičia ryžiais ar bulvėmis, bet nevertėtų pamiršti, kad jų maistinė vertė – mažesnė, tad duonos gaminiams pakaitalų ieškoti nevertėtų. Pagal mitybos piramidę ir sveikos gyvensenos specialistų patarimus sudarytas racionas – kiekvieno žmogaus geros savijautos ir sveikatos šaltinis“, – sako „Biržų duonos“ komercijos direktorius.

**„Kanapinę“ duoną pagardinkite puikiai pusryčiams tinkančia užtepėle:**

Pakelio liesos varškės, valg. šaukštas natūralaus jogurto, pusė galvutės česnako, 1 trumpavaisis agurkas, krapų, petražolių ar kitų žalumynų.

Varškę ištrinkite su jogurtu, išspauskite česnaką, sudėkite kubeliais pjaustytą agurką. Viską išmaišykite ir tepkite ant duonos, papuoškite smulkintais žalumynais. Duonoje esančių kanapių sėklų traškumas, riešutus primenantis skonis bei varškės ir agurko gaivumas – puikiai vienas kitą papildantis skonių derinys. Pradėkite dieną sveikai ir maistingai!

UAB „Biržų duona“ 2015 metais pasiekė 8,3 mln. eurų apyvartą. Įmonėje šiuo metu dirba 320 darbuotojų, produkcija eksportuojama į JAV bei daugelį Europos šalių – Latviją, Didžiąją Britaniją, Lenkiją, Airiją, Nyderlandus, Ispaniją ir kitas.

Kontaktai žiniasklaidai:

RsV agentūra „Ad verum“

Tel. +370 5 233 6561

El.paštas [ausra@adverum.lt](mailto:ausra@adverum.lt)