# 2019 m. liepos 4 d.

**Tarptautinė barbekiu diena: grilinimo tradicijos pasaulyje – nuo duobėje kepamo jaučio iki desertų gaminimo kepsninėje**

**Liepos 4 d. minima tarptautinė ant grotelių kepsninėse gaminto maisto, arba kitaip – barbekiu, diena. Anot prekybos tinklo „Lidl“ atlikto tyrimo, Lietuvoje itin populiarėja ne tik kitose valstybėse įprastos kepimo ant grotelių technikos ar produktai, bet ir keičiasi pats požiūris į tokį maisto ruošimo būdą. Lietuvos Barbekiu kepėjų asociacijos prezidentė, tarptautinių barbekiu konkursų laureatė ir teisėja, Lietuvoje BBQ mama vadinama Halina Bovševič, norėdama paneigti mitą, kad galima grilinti tik vienu, mums labiausiai įprastu būdu, pasidalino idėjomis, kaip paminėti šią dieną bei paįvairinti maisto ruošimą ant žarijų.**

Pašnekovės teigimu, barbekiu kultūra prasidėjo Šiaurės Amerikoje, kur susijungė vietinė indėnų ir į šalį atvykusių afrikiečių kultūros. Šiais laikais mėsa paprastai ten kepama uždaroje kepsninėje, kur yra apdorojama karštu oru ir dūmais, neturėdama tiesioginio kontakto su atvira ugnimi.

Kituose pasaulio kraštuose taip pat yra nemažai grilinimo įdomybių. Štai Tailande kepami plonai pjaustyti mėsos gabaliukai ant iešmelių „satay“. Nors toks grilinimo būdas itin populiarus, tačiau tuose pačiuose regionuose egzistuoja ir visiškai skirtingų mėsos ruošimo būdų, pavyzdžiui, Indonezijoje mėgstama kepti į bananų lapus įvyniotą visą jautį ar kiaulę, ją nuleidžiant į akmenimis išklotą, iškūrentą duobę.

Maroke dažniausiai lėtai kepama gulsčiai paversta aviena ant iešmo „mechui“, kuri nėra marinuojama, tik ištrinama su žolelėmis ir druska. O štai Kaukazo virtuvėje itin mėgstami nedideli šašlykai, kurie kepami aukštoje temperatūroje, kad kuo greičiau iškeptų. Ispanijoje kaip tik skirtingai – kepami didesni mėsos gabalai, kaip ir didžiojoje dalyje Europos.

Ruošiant mėsą griliui, šalyse itin skiriasi ir pats jos marinavimas. Šiaurės Amerikoje, Brazilijoje, Ispanijoje marinavimui naudojamas ir cukrus bei medus, daugiau žolelių. Kaukaziečiai taip pat mėgsta gardinti mėsą žolelėmis, dažniausiai – aštriomis, sukeliančiomis stipresnį skonį. Gyvenantys Pietryčių ir Pietų Azijoje mėgsta marinuoti mėsą taip, kad ji įgautų daugiau rūgštumo, sūrumo ir aštrumo. Tam naudojamos citrinos, soja ir žuvies padažai, o Europoje ir tuo pačiu Lietuvoje dažniausiai tam naudojama druska.

„Kepimas ant grotelių virš žarijų, įmantriose keramikinėse kepsninėse, metaliniuose griliuose-rūkyklose – visus šiuos veiksmus galima apibudinti vienu žodžiu – barbekiu, turint omenyje ne tik kepimo būdą, bet ir gerą laiko praleidimą draugų kompanijoje. Grilinimo ir barbekiu tradicijų yra daugybė, o su jomis tenka susidurti dalyvaujant Europos bei pasauliniuose čempionatuose“, – pasakoja H. Bovševič.

**Grilinimo siūlo pasimokyti iš argentiniečių**

Kalbėdama apie mėsos ruošimo tradicijas svetur pašnekovė išskiria Pietų Amerikoje ir ypač Argentinoje populiarų „Asado“ metodą, kai šalia atviros ugnies kepamas didelis gabalas mėsos arba net visas gyvūnas.

Pasak jos, kepant mėsą „Asado“ būdu egzistuoja du pagrindiniai būdai: pirmasis – naudojant pasvirusį „T“ formos stovą, ant kurio prie malkų pilno židinio kabinamas didelis mėsos gabalas, arba visas paskerstas gyvūnas, kurį laikas nuo laiko reikia apversti. Kitas – „Asado parilla“, kai kepama virš žarijų ant „parilla“ vadinamų grotelių. Naudojant pastarąjį būdą dažniausiai kepami skirtingi mėsos gaminiai: pirma – dešrelės, paskui – šoninė, kepenys, o dar vėliau ateina laikas kepsniams.

„Kepama mėsa nėra gausiai gardinama prieskoniais – dažniausiai ištepama aliejumi, pipirais ir žolelėmis, o įpusėjus kepimui pabarstoma druska. Po kepimo mėsai pagardinti naudojamas „chimichurri“ padažas. Be to, kepant paduodama viena mėsa, vėliau – kita, dar vėliau – dar kita. Kai kuri jų būna sausesnė, kita – sultingesnė ir riebesnė. Kiekvienas mėsos gabaliukas yra skirtingas, tad vakaro metu paragauji itin daug skonių. Taip kepti reikia mokėti, todėl šį amatą išmanantys, mėsą tinkamai apversti ir karštį židinyje gebantys išlaikyti kepėjai vadinami „asadoriais“. Jie yra ne tik itin gerbiami, bet ir gauna didelius užmokesčius“, – teigia virtuvės šefė.

**Galima kepti ne tik mėsą**

Pašnekovės teigimu, norint sveikiau maitintis, Lietuvoje taip pat pradėta suvokti, kad griliuose galima kepti ne tik mėsos produktus – jau kepame ir daugiau daržovių, kurias, „Lidl“ atlikto tyrimo duomenimis, mėgsta grilinti 36 proc. apklaustųjų, bei kitų gaminių. Pavyzdžiui, ant žarijų kepama duona, pyragai, mėsainiai ir picos. Populiarėja įvairių sūrių ir desertų gaminimas kepsninėse.

„Žmonės pajuto, kad įpročius reikia kiek pakeisti, tad kepama ir daugiau daržovių. Visa tai atėjo iš Azijos, Kaukazo regiono. Grilyje galima kepti įvairiausias daržoves, pavyzdžiui, ridikėlius, kaliaropes, salotas, cikorijas, grybus“, – patirtimi dalinasi tarptautinių barbekiu konkursų laureatė ir teisėja.

Taip pat pamažu populiarėja ir sūrių kepimas, kurių Lietuvoje yra itin didelis pasirinkimas. Imamas pavyzdys ir iš kitų šalių, pavyzdžiui, Graikijoje dažnai kepamas „halloumi“, o Indijoje – panyro sūris.

„Tačiau mūsų sūriai taip pat niekuo nenusileidžia ir yra puikaus skonio. O grilyje galima iškepti bet kokią daržovę, net visą, nepjaustytą kopūsto galvą. Tereikia tik lapus kiek įpjauti ir pridėti padažo. Taip pat kepami salierai, jaunos morkytės, burokėliai, baltas ridikas, ridikėliai, cukinijos žiedai, šparagai, brokoliai“, – pasakoja H. Bovševič.

Anot barbekiu profesionalės, tiesiog reikia nebijoti eksperimentuoti. O kad vaišių stalas būtų kuo įdomesnis, ji siūlo pasigaminti mėsą „asado“ būdu ir taip paminėti tarptautinę BBQ dieną.

**„Asado parilla“ stiliumi keptos dešreles ir jautienos kepsniai, keptos daržovės su „chimichurri“ padažu**

4 asmenims skirtam patiekalui reikės:

poros jautienos kepsnių po 200 g, 4 vnt. šviežiai darytų dešrelių (galite kepti ir kiaulieną: šoninę, storai su kaulu atpjautą nugarinę ar sprandinę)

**Padažui:**

2 vnt. gvazdikėlių

3 skiltelių česnako

50 g laiškinių šalotinių svogūnų su galvutėmis

mažo raudono čili pipiro

30 g petražolių lapų

keleto šakelių šviežio raudonėlio

keleto šakelių rozmarino

sulčių iš vienos žaliosios citrinos

1 valgomojo šaukšto balto vyno acto

5 šaukštų alyvuogių aliejaus

druskos

šviežiai maltų juodųjų pipirų

**Garnyrui:**

4 vnt. (100 g) pailgos raudonos paprikos

4 vnt. didelių virtų bulvių su lupenomis

**Gaminimas:** „Chimichurri“ padažo paruošimui svogūnus ir česnakus supjaustykite smulkiais kubeliais. Čili pipirą išvalykite, supjaustykite plonomis juostelėmis ir susmulkinkite grūstuvėje su gvazdikėliais. Nuplaukite žoleles, išdžiovinkite, o po to raudonėlį ir rozmariną supjaustykite kartu su petražolėmis. Žaliąją citriną nuplaukite, žievelę nutarkuokite, išspauskite sultis. Viską sumaišykite grūstuvėje su actu ir 4 šaukštais aliejaus bei pagardinkite druska ir pipirais.

Papriką supjaustykite, išvalykite sėklas, nuplaukite, bulves perpjaukite pusiau. Jautienos kepsnį pagardinkite druska ir pipirais, užpilkite šaukštelį aliejaus.

Paprikas ir bulves dėkite ant karštų grotelių ir vartant kepkite apie 10–15 min. Kepsnius kepkite ant grotelių apie 4 minutes iš kiekvienos pusės. Taip vidutiniškai apkepus juos atidėkite į šalį ir prieš suvyniojant į foliją apibarstykite rozmarinais ir raudonėliais. Dešreles dažnai vartant iškepkite visiškai. Patiekite su anksčiau paruoštu „chimichurri“ padažu, keptomis paprikomis ir bulvėmis. Kepsnius ar dešreles galite suverti ant iešmų, o jei neturite grilio, galite kepti tiesiog keptuvėje.

**Daugiau informacijos:**
Lina Skersytė
Komunikacijos projektų vadovė
UAB „Lidl Lietuva“
Tel. +370 526 73228, mob. tel. +370 680 53556
lina.skersyte@lidl.lt