Vilnius, 2021 m. kovo 10 d.

**Kaip pas močiutę: išbandykite tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ autorės lietuviškų patiekalų receptus**

**Kokie skoniai jums primena nerūpestingą vaikystę? Maisto tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ autorė Asta Černė pasakoja, kad jos vaikystė neatsiejama nuo įvairiausių bulvinių patiekalų, skirtingų pieno ir mėsos gaminių, šviežiai keptos duonos ar sausainių. Anot tinklaraštininkės, dažniausiai lyg būtų pas močiutę ji pasijaučia ragaudama vietinių šalies gamintojų produkciją. Nostalgijos įkvėpta, ji dalijasi trimis lietuviškų patiekalų receptais, kuriems reikalingus ingredientus rasite „Lidl“.**

A. Černė pasakoja, kad kalbant apie lietuvišką virtuvę, kaip ir apie bet kurią kitą pasaulio virtuvę, natūralu, kad kulinarinės tradicijos tarpusavyje persipina. Jos teigimu, formuojantis lietuvių virtuvei, daug įtakos turėjo tokios šalys kaip Lenkija, Rusija ar Vokietija, o autentiškos lietuviškos virtuvės žinovai patikintų, kad populiarieji bulviniai patiekalai, nėra „tikrieji“ nacionaliniai lietuviški patiekalai.

„Vis dėlto suprantama, kad istorija ir bėgantis laikas keičia tradicijas. Pavyzdžiui, tautiniu paveldu Lietuvoje yra laikomi tie patiekalai, kurie čia gaminami ne mažiau kaip šimtmetį. Todėl nepaisant pirmųjų ištakų, šiandien tiek cepelinai, tiek šaltibarščiai yra neatsiejama mūsų virtuvės dalis. Na, o tautinio paveldo ženklu Lietuvoje yra ženklinama daugybė patiekalų ir produktų: kastinys, gira, žagarėliai, skilandžiai, ruginė duona ir daugybė kitų, tarp kurių – ir mūsų pamėgti bulviniai valgiai bei šaltibarščiai“, – sako pašnekovė.

**Ryšį su šalies virtuve kuria prisiminimai**

Tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ autorės teigimu, jos ryšys su lietuviška virtuve yra grįstas ne vien istorijos puslapiais, bet vaikystės dienomis ir prisiminimais. Anot pašnekovės, jai lietuviški patiekalai yra tie, kuriuos ruošia mama ir močiutė.

„Juokauju, kad jų niekas taip skaniai negamina, kaip tą daro mama. Iš vaikystės prisimenu, kad bulviniai patiekalai – didžkukuliai, bulvių plokštainis, „Kėdainių blynai“ – mano vaikystės namuose buvo gaminami labai dažnai. „Švilpikus“ šiandien su dideliu noru gaminu ir savo šeimai, būtinai – su šoninės padažu – iškart nusikeliu į vaikystę“, – priduria A. Černė.

Pasak jos, nostalgiją kelia ir saldūs kepiniai – žagarėliai, tinginys, sausainiai „Smėlio juosta“ ar „Grybukai“, varškės pyragas „Draugystė“, trupininiai pyragai ir varškės spurgos. Pašnekovė pažymi, kad baltas arba saldaus pieno sūris su šviežiu medumi – dar vienas iš pasakiškai skanių lietuviškų saldėsių.

**Mažųjų gamintojų produktai lietuviškumu pasižymi labiausiai**

A. Černė pratęsia, kad ją džiugina faktas, jog vietinių Lietuvos gamintojų produkcija tampa vis labiau prieinama, o jos galima įsigyti ne tik ūkininkų turgeliuose, bet ir „Lidl“ parduotuvėse.

„Šie, neretai pačių įmonių savininkų rankomis auginti ar gaminti produktai, bene labiausiai pasižymi lietuviškumu ir tradicijomis, o juose telpa ne tik visos šalies, bet ir atskirų šeimų istorijos. Tokiu būdu mes galime ne tik ragauti, bet ir pažinti žmonės, kurie yra už gražių pakuočių. Be to, dažnai ši produkcija yra gaminama nenaudojant skonio stipriklių, dažiklių ar kitų priedų. Todėl nuolat stengiuosi palaikyti mažuosius šalies gamintojus ir įsigyti jų prekių. Na, o įkvėpta „Lidl“ parduotuvėje rastų vietinių tiekėjų produktų, dalijuosi trimis lietuviškų patiekalų receptais. Tikiuosi, kad jie, kaip ir mane, suaugusiuosius nukels į vaikystę, o vaikams sukurs ateityje nostalgiškais tapsiančius prisiminimus“, – sako tinklaraštininkė.

**„Švilpikai“ (bulvinės bandelės) su šoninės padažu**

Bulviniai patiekalai – dažnas pasakytų, kad tai lietuvių virtuvės klasika! Nereikėtų stebėtis, kad šiauriečiai mėgsta sočius bulvinius valgius, o jei jie dar patiekiami su rieboku šoninės padažu, sutikite, nuostabiai skanu!

Orkaitėje keptos bulvinės bandelės, žinomos „švilpikų“ vardu, paruošiamos neįtikėtinai paprastai, vos iš kelių dažnų ir nebrangių ingredientų. Šoninės padažas – neatsiejama šio patiekalo dalis. Pabūkite kantrūs ir leiskite padažui įsigerti į „švilpikus“, o tuomet patiekite – jie bus minkšti ir patys gardžiausi!

4-6 porcijos

Paruošite per 60 min.

**Jums reikės:** 1 kg bulvių, 1 stiklinės (140 g) kvietinių miltų, 1 didelio kiaušinio, 1 arb. š. druskos, žiupsnio šviežiai grūstų juodųjų pipirų, gabalėlio sviesto.

**Padažui reikės:** 250 g „A. Banionio ūkio“ šaltai rūkytos šoninės, 1 didelio svogūno, 2 stiklinių (500 ml) grietinėlės (35 % rieb.), žiupsnio druskos, žiupsnio šviežiai grūstų juodųjų pipirų, ryšelio krapų.

**Paruošimo būdas:**

1. Paruoškite „švilpikus“. Bulves kruopščiai nuplaukite ir su lupena išvirkite pasūdytame vandenyje. Atvėsinkite, nulupkite ir sutrinkite trintuvu.
2. Suberkite į bulves miltus, įmuškite kiaušinį, pagardinkite druska ir pipirais. Išmaišykite ir išminkykite tešlą.
3. Orkaitę įkaitinkite iki 200ᵒC temperatūros.
4. Švarų darbinį paviršių (stalviršį) pabarstykite miltais. Iš paruoštos bulvių tešlos formuokite volelius, juos šiek tiek suplokite delnais ir pjaustykite rombo formos gabalėliais.
5. Perkelkite ant kepimo popieriumi išklotų kepimo skardų, palikdami tarpelius.
6. Gabalėlį sviesto ištirpinkite, aptepkite juo „švilpikus“.
7. Kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 10 minučių, tuomet apverskite ir kepkite dar 10-15 minučių, kol bus gražiai apskrudę ir iškepę.
8. Kol „švilpikai“ kepa, paruoškite šoninės padažą. Šoninę supjaustykite nedideliais kubeliais, svogūną susmulkinkite. Berkite šoninę ir svogūnus į didelę keptuvę aukštais kraštais (arba į troškintuvą) ir pakepinkite virš vidutinės ugnies, kol svogūnais suminkštės.
9. Supilkite grietinėlę, pagardinkite druska ir pipirais. Pakaitinkite, kol užvirs. Įmaišykite smulkintus krapus ir nuimkite nuo ugnies.
10. Iškepusius švilpikus sudėkite į padažą ir išmaišykite. Jei norite minkštesnių, uždengę dangčiu leiskite pailsėti 10-15 minučių, tuomet patiekite.

**Kastinys su keptomis bulvėmis su kmynais**

Lietuvoje, kad ir kokia ji maža bebūtų, regionus vienus nuo kitų skiria ne tik kilometrai ar tarmė, bet ir valgymo tradicijos. Žemaitiją garsinantis kastinys – tikras tradicinės lietuvių virtuvės patiekalas, bet net ir jis gaminamas keliais skirtingais variantais: vieni jį ruošia vien iš grietinės, antri – deda ir gabalėlį sviesto, treti – su rūgpieniu. Kiek virtuvių ir jos šeimininkų, tiek ir recepto variacijų.

Pagal šį receptą kastinį paruošite nesudėtingai, tik būtinai atkreipkite dėmesį į visas pastabas, surašytas gaminimo eigos aprašyme: gamindami neskubėkite, dėkite tik po nedidelį šaukštą grietinės, sukite kastinį nepaliaudami, neužlaikykite jo pernelyg ilgai virš garų vonelės, nuolat stebėkite tekstūrą. Jei viską darysite teisingai, kol orkaitėje iškeps kvapnios bulvės su kmynais, pasiruošite puikaus jų pagardo – tradicinio žemaitiško kastinio!

4-6 porcijas paruošite per 45 minutes.

**Kastiniui reikės**: 4 valg. š. (60 g) sviesto (82 % rieb.), 2 stiklinių (500 g) „Žagarės pieninės“ grietinės (30 % rieb.), 3 skiltelių česnako, 1 valg. š. kmynų, žiupsnio druskos, žiupsnio šviežiai grūstų juodųjų pipirų.

**Bulvėms reikės**: 1 kg nedidelių bulvių, šlakelio aliejaus (pavyzdžiui, rapsų), 2-3 valg. š. kmynų, 2 skiltelių česnako, žiupsnio druskos, žiupsnio šviežiai grūstų juodųjų pipirų.

**Paruošimo būdas:**

1. Paruoškite kastinį. Sakoma, kad geriausia jį tradiciškai ruošti moliniame inde, bet jei tokio neturite, puikiai tiks ir storesnio stiklo indas, kuris tolygiai kaistų ir palaikytų šilumą. Taip pat iš karto pasiruoškite ir puodą, įpilkite į jį vandens. Puodo dydis turėtų būti toks, kad galėtumėte pasiruošti patogią vandens garų vonelę – ant puodo viršaus uždėjus dubenį su sukamu kastiniu, dubens dugnas **neturi siekti** puode kaistančio vandens.
2. Sviestą kelias valandas ar pernakt palaikykite kambario temperatūroje, kad taptų minkštas – tokį bus lengviau išsukti.
3. Puode užvirkite vandenį (jo nepilkite daug, tik maždaug ketvirtį puodo tūrio). Sumažinkite ugnį, kad vanduo lėtai kaistų ir garuotų.
4. Sudėkite sviestą į pasiruoštą dubenį ir sukite mediniu šaukštu pagal laikrodžio rodyklę, kol taps purus. Dėkite nedidelį šaukštą grietinės ir sukite toliau, kol produktai susijungs į vientisos tekstūros masę. Jei matote, kad masė tampa nebelygi, grūdėta, pradeda atsirasti sviesto kruopelyčių, iškart dėkite dubenį virš garų vonelės ir sukite virš jos, kol tekstūra vėl tampa glotni. Kai tekstūra tampa glotni, **iš karto** nukelkite dubenį nuo garų vonelės, dar šiek tiek pasukite šaukštu, tada dėkite dar šaukštą grietinės ir sukite toliau.
5. Neskubėdami, nuolat sukdami masę (**visada į tą pačią pusę** – pagal laikrodžio rodyklę), **po vieną nedidelį šaukštą** dėkite grietinę. Kaskart, vos tik pradeda formuotis kruopelės, dėkite dubenį virš garų vonelės ir sukite tol, kol tekstūra tampa tolygi. Tuomet iš karto nuimkite nuo garų, dar šiek tiek pasukite, tada dėkite šaukštą grietinės, ir sukite toliau.
6. Kai sudėsite visą grietinę (svarbiausia – neskubėkite, dėkite po nedidelį šaukštą, kitaip kastinis gali suskystėti), paruoštas kastinys turi būti tirštas, glotnus, blizgus, sukant lengvai atšokti nuo dubens sienelių.
7. Į paruoštą kastinį įmaišykite išspaustas česnako skilteles, vandenyje išmirkytus kmynus, žiupsnį druskos bei pipirų. Gerai išmaišykite, sudėkite į dubenėlį, patiekite su orkaitėje keptomis bulvėmis su kmynais.
8. Paruoškite bulves. Bulves nuplaukite, gerai nušveiskite ir perpjaukite perpus. Virkite pasūdytame vandenyje apie 4-6 minutes (priklauso nuo bulvių dydžio), kol suminkštės, bet vis dar bus tvirtos ir puikiai laikys savo formą. Vandenį nupilkite, bulves nusausinkite (pavyzdžiui, popieriniais rankšluosčiais).
9. Apvirtas bulves apšlakstykite aliejumi, pagardinkite kmynais, smulkiai kapotais česnakais, druska ir pipirais. Gerai išmaišykite. Paskleiskite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi, vienu sluoksniu.
10. Įkaitinkite orkaitę iki 210 ᵒC temperatūros. Pašaukite bulves ir kepkite apie 20 minučių, kol bulvės bus gražiai apskrudusios, traškios išorėje ir minkštos viduje.
11. Patiekite karštas bulves su kastiniu.

**Varškės tinginys**

Nežinia, kokia yra tikroji „Tinginio“ recepto kilmė, bet gal tai ne taip ir svarbu, mat daugelis iš mūsų tikrai užaugome ragaudami tą saldėsį, paruoštą mamų ir močiučių rankomis. Kakavinis, o gal varškės, – galėdavome išsirinkti mėgstamiausią, o tuomet kruopščiai laužyti kvadratinius trapius sausainius, svajodami apie visus tuos gabalėlius, kuriuos neabejotinai slapčia (ar ne slapčia) nugvelbsime iš lėkštelės.

Varškės tinginys šiek tiek primena varškės pyragą, o gal net tortą. Jis tvirtas, bet tuo pačiu minkštas, pagardintas įvairiausiais priedais, kuriuos rinktis galite pagal savo skonį. Mes šiam receptui parinkome spanguoles, abrikosus ir lazdynų riešutus – visi jie puikiai dera tarpusavyje, suteikia tinginiui ir saldumo, ir malonaus traškumo.

12 porcijų paruošite per 25 minutes, reikės šaldyti pernakt.

**Jums reikės:** 450 g „Žagarės pieninės“ varškės (9 % rieb.), 200 g minkšto sviesto (82 % rieb.), 1 skardinės (397 g) saldinto sutirštinto pieno, 310 g trapių kvadratinių sausainių, 100 g džiovintų spanguolių, 100 g džiovintų abrikosų, 100 g lazdynų riešutų.

**Paruošimo būdas:**

1. Lazdynų riešutus pakepinkite iki 180 ᵒC temperatūros įkaitintoje orkaitėje apie 10 minučių, kol atšoks odelės. Odeles pašalinkite ir riešutus šiek tiek pasmulkinkite.
2. Džiovintas spanguoles ir abrikosus užpilkite vandeniu (arba juoda arbata, arba obuolių sultimis) ir leiskite pastovėti apie pusę valandos, kol išbrinks. Likusį vandenį nupilkite, vaisius nusausinkite.
3. Varškę labai gerai pertrinkite trintuvu, kad būtų tolygios tekstūros. Varškės gumuliukų turėtų likti kuo mažiau (arba išvis nelikti).
4. Minkštą kambario temperatūros sviestą išsukite elektriniu plaktuvu, tuomet supilkite kambario temperatūros saldintą sutirštintą pieną ir išplakite. Sudėkite varškę ir dar kartą išplakite.
5. Įmaišykite gabalėliais sulaužytus trapius sausainius, išmirkytus džiovintus vaisius (abrikosus galite šiek tiek pasmulkinti) ir kepintus riešutus.
6. Paruoštą masę sukrėskite į maistine plėvele ar kepimo popieriumi išklotą formą. Paviršių išlyginkite.
7. Palikite pastovėti šaldytuve pernakt, kol gerai sustings ir sausainiai suminkštės. Tuomet išimkite iš formos, pjaustykite gabalėliais ir ragaukite.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

greta.cibulskaite@lidl.lt