**Idėja Mindaugo karūnavimo dienai: du senovės lietuvių mitybos įkvėpti grilio receptai**

**Liepos 6-oji, Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo diena – unikali galimybė artimųjų apsuptyje surengti ypatingą pikniką, įkvėptą mūsų protėvių valgytų produktų. Artėjančios Valstybės dienos proga, šefas ir BBQ ekspertas Vylius Blauzdavičius pasakoja apie senovės lietuvių gamintus valgius ir dalijasi dviem atgal į praeitį nukelsiančiais receptais.**

Pasak mėsos žinovo, Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo dieną jis mini kiekvienais metais. Jam ši šventė yra proga pabūti su šeima ir atžalomis, prisiminti didingus šalies istorijos laikus bei surengti tikrą puotą.

„Kasmet Liepos 6-ąją kartu su vaikais iškeliame Lietuvos trispalvę ir 21 val., kartu su visa šalimi, giedame Tautišką giesmę su viso pasaulio lietuviais. Be to, šią dieną dažniausiai lepina geri orai, todėl pats vasaros įkarštis – nuostabi galimybė praleisti laiką su artimaisiais prie vandens telkinio – upės, ežero ar jūros.

Kartu su vandens pramogomis, koja kojon eina ir grilinimas. O tokios šventės metu, mintys net neprašomos nuklysta į praeitį ir skatina ieškoti mūsų protėvių įkvėptų, karališkų receptų“, – sako V. Blauzdavičius.

**Ant laužo kepdavo tiek duoną, tiek mėsą**

Su maistu, laužu ir senovės lietuvių gyvenimo būdu susijusių tradicijų yra daugybė. Anot šefo, pavyzdžiui, duonabūdavo kepama ant įkaitintų akmenų, žarijų, karštuose pelenuose ar net duobėse, virš kurių buvo kūrenama ugnis ir tik vėliau krosnyje

„Duona – neatsiejama kiekvieno lietuvio identiteto dalis, kuri dabartinėje Lietuvos teritorijoje buvo vartojama jau nuo pirmųjų amžių po Kristaus. Ji buvo ir vis dar yra svarbus šeimyninių apeigų – krikštynų, vestuvių ar laidotuvių – elementas. Šis produktas – tikra stalo puošmena, be kurio neįsivaizduojame daugybės lietuvių liaudies patarlių ir posakių, taip pat vasario 5-ąją minime ir duonos dieną, kurią paveldėjome dar iš pagonybės laikų“, – teigia V. Blauzdavičius.

Pašnekovas pažymi, kad senovės lietuviai neapsieidavo ir be įvairios mėsos: „Lietuvos karalių, didikų ir bajorų pilyse ant iešmo ar ant grotelių nuolat kepdavo meškos, taurai, stumbrai, elniai ir briedžiai ar šernai, jaučiai bei kiaulės bei daugybė kitų gyvūnų. Visi, kurie sau galėdavo leisti valgyti mėsą, būtent tai ir darydavo, nes mėsa – daugybę naudingų maistinių savybių turintis produktas. Todėl be ant laužo ar virš žarijų keptos mėsos nebūdavo įsivaizduojama jokia puota.“

**Gausiai naudodavo krienus**

Kitas svarbus valgis, kurį vartojo mūsų protėviai – krienai. Istoriniai šaltiniai teigia, kad Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje krienų šaknis ir lapus maisto gamybai naudojo ne tik valdovai ir didikai, bet ir bajorai ar miestiečiai, jie buvo sutinkami ir valstietiškoje virtuvėje, rašoma Anželikos ir Rimvydo Laužikų knygoje „Senieji lietuviški receptai“.

„Pavyzdžiui, specifinio krienų padažo receptus galima rasti dar XVII a., jį naudodavo gardinant paukštieną. Taip pat krienais prikimšdavo tradicinį lietuvišką patiekalą zrazus, kiek vėliau jie būdavo patiekiami prie koldūnų“, – sako grilio ekspertas.

**Valstybės dieną atšvęskite kaip protėviai**

Šefas pratęsia, kad būtent minėti senovės lietuvių valgyti produktai ir įkvėpė jį sukurti du ypatingus receptus Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo dienai, kuriuose skonio sąlygas diktuoja duona, mėsa ir krienai.

„Per šią šventę maisto ruošimui naudoju produktus, kurie naudojami tikrai nuo seno – pradedant juoda duona ar mėsa ir baigiant krienais. Pavyzdžiui, visuomet su šeima kepame duonelę tiesiai ant anglių – ji puikiai tinka tiek prie mėsos patiekalų, tiek prie keptų daržovių ar valgyti tiesiog su sviestu. Todėl šiemet kviečiu Valstybės dieną paminėti autentiškai – gamtoje ruošiant du specialiai šiai progai mano sukurtus gardžius receptus, kurių visus ingredientus rasite prekybos tinkle „Lidl“, – teigia V. Blauzdavičius.

**Kiaulienos šoninės sumuštinis su juoda duona ir krienais**

2 asmenims reikės: 500 g kiaulienos šoninės, poros didelių juodos duonos riekių, poros šaukštų krienų, 2 raugintų agurkų

**Paruošimo būdas**: grilį įkaitinkite iki 200 laipsnių temperatūros ir dėkite kepti šoninės gabalėlius, kepkite apie 35 min. Geriausia, matuoti vidinę temperatūrą, nes visi gabalėliai skirtingi. Baigiant šoninei kepti, apskrudinu ant grilio duoną iš abiejų pusių. Ant duonos užtepkite krienų, dėkite pjaustytus raugintus agurkus ir ant viršaus – pjaustytą šoninę. Skanaus!

**Greita duona ant žarijų su keptų daržovių užtepėle**

**Duonelei reikės**: miltų, vandens, kepimo miltelių, alyvuogių aliejaus, druskos.

**Salsai reikės**: 1 cukinijos, 1 galvutės česnako, 1 baklažano, saujos petražolių, aliejaus, druskos, pipirų.

**Paruošimo būdas**: tiesiai ant degančio laužo kaitros dėkite česnaką, pomidorą, papriką, cukiniją, baklažaną ir palikite kepti, kol suminkštės. Užminkykite tešlą – ji turėtų išeiti tokio kietumo, kad neliptų prie rankų ir būtų galima minkyti. Berkite miltus, kepimo miltelius, druską, išmaišykite. Įpilkite aliejaus, darkart išmaišykite. Po truputį pilkite vandens, tiek, kad tešla būtų lengvai minkoma.

Kai daržovės suminkštėja, jas išimkite, nuvalykite su žnyplėmis vietas, kurios padegę ir tada visas daržoves sukapokite ir dėkite į dubenį, palikite, kad pravėstų. Iš duonos tešlos iškočiokite arba rankomis suplokite ploną blynelį ir meskite tiesiai ant laužo kaitros, kepkite iš abiejų pusių, kol gražiai apskrunda. Į kapotas daržoves pilkite aliejaus, užberkite druskos, pipirų, dėkite smulkiai kapotų petražolių ir gerai viską išmaišykite. Duoneles apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir patiekti su daržovių salsa. Skanaus!