Vilnius, 2021 m. rugpjūčio 12 d.

**Tegyvuoja kopūstas: išbandykite 3 dzūkiškos Žolinės įkvėptus receptus**

**Rugpjūčio viduryje lietuviai nuo seno švenčia vasaros ir rudens sandūrą – Žolinę. Tiesa, Dzūkijoje ši šventė yra vadinama Kopūstine, nes daržovė, nuo kurios kilo šis pavadinimas, būdavo vienas svarbiausių dienos atributų – ji dominuodavo tiek įvairiuose papročiuose, tiek ant pietų stalo. Žolinės proga, šefas Vylius Blauzdavičius pasakoja apie kopūstų svarbą senovės dzūkų kasdienybėje ir dalijasi trimis grilio receptais, paversiančiais jūsų pietus ar vakarienę tikra Kopūstine.**

Apie kopūstų reikšmę lietuvių mitologijoje byloja ir plačiai paplitusi legenda, kad vaikai atsiranda būtent kopūstuose. Be to, šios daržovės garbei pavadinti ir kaimai: Kopūstai – esantis Klaipėdos rajone bei du Kopūstinės kaimai, Marijampolės ir Zarasų rajonuose.

Tačiau būtent Dzūkijos etnografiniame regione, kopūstai turėjo dar didesnę reikšmę, ypač Žolinės metu. Šefas ir „Lidl“ grilio ambasadorius V. Blauzdavičius akcentuoja, kad Dzūkijoje, dėl nederlingos žemės, ši daržovė buvo itin paplitusi, sutinkama daugybėje skirtingų receptų ir papročių.

„Senovėje Žolinė buvo susijusi su svarbiausių lauko darbų baigimu, tad nenuostabu, kad lietuvių protėviai bažnyčioje šventindavo įvairias daržoves ar gėles. Viena populiariausių tradicijų – į maldos namus nešti puokštę ar vainiką, į kurį būdavo įpinami javai. Čia atsirasdavo net daržovės, pavyzdžiui, burokai, morkos, o Dzūkijoje, ir kopūstų lapai ar mažesnės jų galvos. Būtent todėl ši šventė Dzūkijoje dar žinoma, kaip Kopūstinė“, – pasakoja BBQ ekspertas.

**Šventintas kopūstas – pagrindinis patiekalų ingredientas**

Anot pašnekovo, pašventintas daržoves lietuviai ne tik išdalydavo gyvuliams, bet ir valgydavo jas patys, iš jų ruošdavo įvairius patiekalus. Protėviai tikėjo, kad pašventintas kopūstas apsaugos juos nuo ligų.

„Dar dabar, kaip ir gilioje senovėje, švenčiant Žolinę Dzūkijoje yra gaminama tradicinė kopūstų sriuba, ant žarijų kepamas kopūstas. Tiesa, pagrindiniu smuiku per Kopūstinę grodavo kepti bulviniai blynai – bandos, kurios Dzūkijoje yra ruošiamos kiek kitaip. Bulviniai blynai yra kepami ant džiovintų kopūstų lapų, pagardinant juos grietine ir spirgučiais. Šio patiekalo gamyba vykdavo anksti ryte, prieš mišias, kada jis ir būdavo pašaunamas į krosnį. Šeimai grįžus namo, bandas jau būdavo galima valgyti“, – sako V. Blauzdavičius.

Kad Žolinė taptų tikra Kopūstine, šefas siūlo išbandyti tris autentiškus, senovės dzūkų įkvėptus receptus tiek griliui, tiek namams, kuriuose dominuoja kopūstai. Patiekalų ingredientais pasirūpins prekybos tinklas „Lidl“ – jo parduotuvėse rasite visus gaminimui reikalingus produktus.

**Bulvinės bandos ant kopūstlapio su grietinės ir šoninės padažu**

**Jums reikės:** 500 g bulvių, 2 iš anksto sudžiovintų arba šviežių kopūstų lapų, šiek tiek druskos ir pipirų.

**Padažui reikės:** 200 g grietinės, 4 griežinėlių kiaulienos šoninės, 1 svogūno (nedidelio).

**Paruošimo būdas:** grilį įkaitinkite iki 220 laipsnių temperatūros. Jei neturite grilio – iki 220 laipsnių įkaitinkite orkaitę. Nuskuskite bulves, trečdalį jų – išvirkite. Likusias nevirtas bulves smulkiai sutarkuokite (lyg darytumėt kugelį). Jei turite grilį, prieš tarkuodami bulves galite jas apdeginti ant anglių, nulupti žievę ir tarkuoti tik tada – bandos bus dar minkštesnės ir turės dūmo poskonį. Išvirusias bulves gerai sugrūskite ir įmaišykite į tarkius. Pagal skonį berkite druskos, pipirų, viską gerai išmaišykite (galima ir rankomis).

Paruoškite du didelius iš anksčiau sudžiovintus arba šviežius kopūsto lapus (jie turėtų būti nesuplyšę, gražiai įdubę kaip dubenėlis). Ant kopūstų lapų supilkite tarkius (svarbu neperpilti). Atsargiai perkelkite ant grilyje ar orkaitėje įkaitinto picos akmens (jeigu neturite akmens, perkelkite ant įkaitintos kepimo skardos). Kepkite apie 45 min arba kol bandos gražiai paruduos.

Kai iki bandų iškepimo liks 10-15 minučių, pasiruoškite padažą – smulkiai supjaustytą svogūną ir šoninę pakepinkite įkaitintoje keptuvėje (geriausia špižinėje). Kai svogūnai suminkštės, pilkite grietinę. Pagal skonį pagardinkite druska bei pipirais. Ant nedidelės ugnies patroškinkite dar 3-5 minutes.

Iškeptas bandas perkelkite į lėkštę ir patiekite su padažu. Papildomai, galima juos pagardinti traškia, kepta šonine, smulkintais krapais ir svogūnų laiškais. Skanaus!

**Keptas kopūstas, įdarytas sviestu ir šonine**

**Jums reikės:** 1 kopūsto (nenuimti išorinių lapų), 100 g sviesto, 4 skiltelių česnako, 200 g šaltai rūkytos šoninės, 1 čili pipiro, 1 žaliosios citrinos, saujelės kalendros.

**Paruošimo būdas:** grilį įkaitinkite iki 160 laipsnių temperatūros. Išorinius lapus atidenkite, bet nenuimkite, kopūsto galvą įpjaukite į 4 dalis. Įtrinkite kopūstą sviestu ir į tarpus sudėkite smulkintą šoninę. Užlenkite išorinius lapus ir kopūstą apriškite virvele. Dėkite kepti į kepsninę ir kepkite apie valandą laiko, kol suminkštės. Nuimkite nuo grilio, nukirpkite virvelę, nuimkite išorinius lapus, supjaustykite ir patiekite apšlakstant žaliosios citrinos sultimis, smulkinta kalendra ir čili pipirais. Skanaus!

**Greitas garnyras prie mėsos – grilyje keptas kopūstas**

**Jums reikės:** 1 kopūsto, alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų, 100 ml BBQ padažo.

**Paruošimo būdas:** įkaitinkite grilį iki 180 laipsnių temperatūros, kopūstą supjaustykite apie 4 cm storio apskritimais. Juos įtrinkite druska, pipirais ir aliejumi. Dėkite ant grotelių kepti, tai darykite iš abiejų pusių po maždaug 5 minutes, kol gražiai apskrus. Tada aptepkite BBQ padažu ir kepkite dar po minutę iš abiejų pusių. Valgykite su grilyje keptais mėsos patiekalais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt