Vilnius, 2021 m. rugsėjo 6 d.

**Stulbinanti kelionė į Alpes: paragaukite dviejų iš kalnuotų vietovių atkeliavusių patiekalų**

**Alpės – aukščiausia ir ilgiausia kalnų sistema Europoje, garsėjanti ne tik šalia debesų kyšančiomis viršūnėmis ar įspūdingomis slidinėjimo trasomis, bet ir išskirtine virtuve. Susipažinti su ypatinga šio regiono kulinarine istorija kviečia prekybos tinklas „Lidl“, kuriame šią savaitę karaliaus „Alpenfest“ teminė maisto savaitė.**

Turtingos ir unikalios gastronominės Alpių regiono istorijos priežastis – kalnuose įsikūrę kaimai ir miesteliai, kurie prieš pramonės revoliuciją, kiekvieną žiemą būdavo izoliuoti nuo išorinio pasaulio.Tai reikšdavo, kad Prancūzijos, Šveicarijos, Vokietijos, Italijos ar Austrijos Alpėse įsikūrę gyventojai turėdavo išgyventi iš maisto, kurį galėtų užsiauginti ir pasigaminti patys, o jų laikomi produktai išliktų valgomi visą šaltąjį sezoną.

**Regiono mylimiausi – sūris ir mėsa**

Vienas neatsiejamų Alpių virtuvės elementų – pienas ir jo produktai. Bene pagrindinis produktas, gaminamas iš kalnuose laikomų galvijų, avių ir ožkų – kalnų sūris (vok. *bergkäse*). Austrijos Alpėse yra brandinamas stipraus skonio Forarlbergo kalnų sūris, tirolietiškas kalnų sūris ir tirolietiškas pilkasis sūris. Prancūzijos kalnuose netrūksta iš karvių pieno gaminamo pusiau minkšto, švelnaus skonio *Tomme de Savoie* bei pusiau kieto *Comte*.

Vokietijoje populiarus šalies pietuose, *Allgäu* regione gaminamas *Allgäuer Bergkäse* sūris su apvalkalu, o bene žinomiausias iš Alpių kilęs sūris – lietuviams gerai pažįstamas šveicariškas ementalis.

Be to, ilgus šimtmečius Alpėse praktikuojama žemdirbystė ir gyvulininkystė bei poreikis išgyventi stingdančius žiemos šalčius lėmė, kad šio kalnų regiono virtuvė pasižymi daugybe mėsos produktų.

Tai – ir Tirolio bei Pietų Tirolio vytinti kiaulienos kumpiai (vok. speck), gaminami tik išskirtinai šiuose regionuose, ir įvairios dešrelės, pavyzdžiui, iš jautienos, kiaulienos ar net ėrienos ruošiamos *Kaminwurz*. Jų pavadinimas kilo nuo originalaus rūkymo būdo – šis procesas vykdavo būtent ant trobos stogo esančiame kamine, kuriame kalnų gyventojai brandindavo ir laikydavo mėsą.

**Unikaliais patiekalais turtingos austriškos Alpės**

Pačių Alpių gyventojų išauginta mėsa ir pagamintas sūris plačiai naudojami ir kaip vieni pagrindinių populiariausių šio regiono patiekalų ingredientų.

Pavyzdžiui, Austrijos Alpės neįsivaizduojamos be *Wiener Schnitzel* (Vienos šnicelis) itin plonas ir minkštas, džiūvėsiuose apvoliotas, neriebios veršienos kepsnys. Jis įprastai yra patiekiamas su bulvių salotomis ir rūgščia bruknių uogiene. Tiesa, norint paeksperimentuoti, galima naudoti ir skirtingą mėsos rūšį – vištieną, kiaulieną ar kalakutieną.

Dar vienas tradiciškas austriškų Alpių valgis, kuriame šį kartą pirmuoju smuiku groja sūris – *Käsespätzle*. Šis patiekalas yra itin panašus į JAV ir Jungtinėje Karalystėje paplitusius makaronus su sūriu (angl. mac and cheese). Ir nors jame nėra mėsos, jis – itin sotus. *Käsespätzle* recepte dominuoja namų gamybos makaronai ir regioninis sūris – susluoksniavus šiuos ingredientus, ant viršaus keliauja skrudinti svogūnai.

**Prancūzijos Alpių žinomiausi – fondiu ir *tartiflette***

Be sūrio neapsieinama ir Prancūzijos Alpėse, nesvarbu, ar tai būtų užkandžių, deserto, ar pietų bei vakarienės stalas. Vienas žinomiausių iš šio regiono kalnų kilęs patiekalas – sūrio *fondiu* (pranc. ištirpdytas). Tai – tobulas šalto rudens ar žiemos vakaro delikatesas, puikiai tinkantis keliems asmenims.

Svečiai, naudodamiesi šakutėmis ar pagaliukais, mirko įvairaus maisto – dažniausiai duonos – gabalėlius į tirštą sūrio padažą. Jis, patalpintas į dubenį ar puodą, yra kaitinamas žvakės ar dujų degiklio pagalba. Šis turtingo skonio patiekalas nustebins net išrankiausius vakarienės dalyvius.

Kitas, iš Savojos kilęs valgis, taip pat neišsiverčia be sūrio. Tai – burnoje tirpstanti prancūziška bulvių užkepėlė *tartiflette*, gardinama šonine ir regioniniu prancūzišku (patartina *reblochon*) sūriu.

Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia gabalėlį Alpių atsigabenti į savo namus – nusipirkti tokių jau paruoštų Alpių regiono įkvėptų produktų, kaip „Alpenfest“ vištienos krūtinėlių kepsneliai, „Alpenfest“ bulvių arba makaronų gratiną, bulvių kroketų, štrudelių, šaltai rūkyto Švarcvaldo kumpiso bei „Limburger“ minkštojo sūrio, o norintys saldžiau galės paskanauti tradicinio regiono deserto – „Zacherio“ torto.

Na, o su mėgstančiais gaminti „Lidl“ dalijasi dviem iš šio regiono kilusiais receptais, kurių paruošimui reikalingus ingredientus rasite visose „Lidl“ parduotuvėse.

**Prancūziška užkepėlė *tartiflette***

**Jums reikės:** 1 kilogramo bulvių, 200 g sūrio, 200 g karštai rūkytos šoninės, 2 svogūnų, 100 ml balto sauso vyno, 2 šaukštų grietinės, 1 šaukšto sviesto, šlakelio alyvuogių aliejaus, skiltelės česnako, druskos ir pipirų pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** nuskuskite ir po šaltu vandeniu nuplaukite bulves, supjaustykite jas 1 cm griežinėliais. Tuomet dėkite į verdantį, lengvai pasūdytą vandenį ir virkite apie 15 minučių. Peiliu patikrinkite, ar bulvės išvirusios, tačiau jos neturi pradėti irti.

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir ant vidutinio stiprumo ugnies pakepkite smulkintus svogūnus, kol jie tampa permatomi. Tuomet sudėkite šiaudeliais pjaustytą šoninę ir dar šiek tiek viską pakepkite. Galiausiai supilkite baltą sausą vyną ir leiskite jam šiek tiek išsigaruoti (apie 5 minutes), retkarčiais pamaišykite.

Iki 180 laipsnių temperatūros įkaitinkite orkaitę ir pasiruoškite kepimo indą. Visus jo kraštus ir šonus aptepkite sviestu ir įtrinkite česnaku. Tuomet į riebalais ir česnaku išteptą indą sudėkite išvirtas bulves ir apkepintus vyne svogūnus bei šoninę. Ant viršaus dėkite du kupinus šaukštus grietinės, žiupsnelį druskos, pipirų ir viską sumaišykite, paskirstykite viską tolygiai. Galiausiai perpjaukite sūrį išilgai per pusę ir dėkite ant mišinio. Sūrio dalys turėtų padengti beveik visą indo paviršių. Kepkite 35 minutes, kol sūris išsilydys. Skanaus!

***Wiener Schnitzel*** **(Vienos šnicelis)**

**Jums reikės:** 4 veršienos (arba kitos mėsos) pjausnių, 2 kiaušinių, miltų, džiūvėsių, druskos ir pipirų pagal skonį, aliejaus arba sviesto, garnyro pagal skonį ir poreikį (rekomenduojama – bulvių salotos su bruknių padažu).

**Paruošimo būdas:** mėsą įdėkite tarp dviejų maistinės plėvelės sluoksnių ir išmuškite iki 3-5 mm plonumo arba taip plonai, kaip įmanoma. Pagardinkite ją druska ir pipirais. Kepsnelius apvoliokite miltuose, tuomet pamirkykite išplaktuose kiaušiniuose ir apvoliokite džiūvėsiuose. Kepkite įkaitintame aliejuje arba svieste kol dailiai apskrus, kiekvieną pusę apie 3-4 minutes. Iškepusius kepsnelius sudėkite ant popierinių rankšluosčių, kad susigertų riebalai. Valgykite su norimu garnyru. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt