Vilnius, 2021 m. gruodžio 7 d.

**Kūčių simbolis kūčiukai: kaip juos patobulinti ir kur panaudoti likučius?**

**Lietuviškos šventės jau daugybę metų neįsivaizduojamos be vieno pagrindinių jų akcentų – kūčiukų. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia tikru Kūčių simboliu tapusį patiekalą pasigaminti savo namuose ir dalijasi ne tik jo receptu, bet ir būdais, kaip šį receptą paversti modernesniu ar panaudoti po švenčių.**

Praeityje visi šalies etnografiniai regionai – Žemaitija, Suvalkija, Aukštaitija ir Dzūkija – kepdavo kūčiukus pagal unikalią receptūrą, kuri priklausydavo ir nuo šeimos papročių. Pavyzdžiui, suvalkiečių kepti kūčiukai buvo šiek tiek didesni už kitų, čia jie būdavo ne pjaustomi į mažus, 1-2 cm dydžio gabalėlius, o supjaustomi voleliais ir juos iškepus sulaužomi. Anksčiau kūčiukus lietuvių protėviai kepdavo namuose buvusiose duonkepėse arba molinėse keptuvėse.

Tiesa, bendrinis jų pavadinimas – kūčiukai – pradėtas vartoti visai neseniai. Kadangi jie būdavo kepami skirtinguose Lietuvos kampeliuose, gyventojai juos taip pat vadindavo skirtingai. Iš viso skaičiuojama iki 30-ties tarmiškų kūčiukų pavadinimų – nuo *šližikų*, *prėskučių*, *kleckų*, *kalėdukų* ar *kukulių*, iki *riešutėlių*, *skrebučių*, *galkučių*, *barškučių* bei dar daugiau.

Lietuviams itin svarbi ir kūčiukų simbolinė reikšmė. Šio tradicinio valgio yra paliekama ant vakarienės stalo Kūčių naktį, kad juo pasivaišintų mūsų artimųjų vėlės. Tiesa, kūčiukus protėviai naudodavo ne tik kaip maistą ar būdą pagerbti ir pamaitinti vėles, bet ir kitoms veikloms – burtams, žaidimams ar dovanoms.

**Kūčiukai – su kalėdiniais prieskoniais**

Anksčiau kūčiukų receptas būdavo gerokai paprastesnis nei šiandien. Kadangi tai būdavo pasninko maistas, pagrindiniai ingredientai būdavo miltai, vanduo ir aliejus. Nors tradiciniai kūčiukai yra kepami iš kvietinių miltų, būdavo galima sutikti ir iš miežinių, ruginių ar grikinių miltų gamintų kepinių.

Tik kiek vėliau į ingredientų sąrašą pateko mielės ar sviestas, cukrus ir aguonos, norint suteikti jiems daugiau skonio ir minkštumo. Į kūčiukų tešlą būdavo dedamos ne tik aguonos, bet ir sėmenys ar kanapių sėklos bei išspaudos.

Norint paįvairinti kūčiukų skonį, į jų tešlą galima pridėti ir kitokių ingredientų, suteiksiančių jiems unikalaus skonio. Pavyzdžiui, į jų tešlą galima pridėti įvairių kalėdinių prieskonių – imbiero, gvazdikėlio, cinamono ar kardamono. Taip pat norėdami kūčiukus iškepti traškesnius ir saldesnius, prieš kepdami juos, apibarstykite cinamono ir rudojo cukraus mišiniu.

Ir nors pagal senąsias tradicijas kūčiukai turėtų būtų kepami tik Kūčių dieną, treniruotis vertėtų iš anksto. Todėl prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi gardžių ir burnoje tirpstančių kūčiukų receptu. Na, o jei visų jų per šventes nesuvalgysite, panaudokite juos iškepdami unikalų kūčiukų tinginį.

**Tradiciniai kūčiukai**

**Jums reikės:** 500 g miltų, 20 g šviežių mielių, 250 ml pieno, 75 g cukraus, 2 šaukštų aliejaus, 50 g aguonų, druskos.

**Paruošimo būdas:** pirmiausia mieles ištrinkite su cukrumi ir šaukštu pieno. Tuomet pieną šiek tiek pašildykite ir supilkite į jį mieles bei pusę miltų. Išmaišykite, užberkite miltų sluoksnį, uždenkite rankšluosčiu ir padėkite šiltai, kad tešla iškiltų, maždaug pusvalandžiui. Kai tai atsitiks suberkite likusius miltus, supilkite aliejų, suberkite aguonas, pasūdykite tešlą ir minkykite tešlą bent 5 minutes, kol ji taps minkšta ir nebelips prie rankų. Jei reikia, įberkite truputį daugiau miltų, bet nepadauginkite.

Tada vėl uždenkite tešlą rankšluosčiu, pastatykite į šiltą vietą ir palikite dar apie valandą. Pakilusią tešlą vėl gerai išminkykite ir voliokite plonus volelius. Pjaustykite juos gabaliukais ir berkite į miltais pabarstytas skardas. Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros ir kepkite apie 10 min. (priklauso nuo jų dydžio), kol paruduos. Skanaus!

**Kūčiukų tinginys**

**Jums reikės:** 200 g kūčiukų, 150 g saldinto kondensuoto pieno, 100 g sviesto, 2 šaukštų kakavos.

**Paruošimo būdas:** susmulkinkite kūčiukus į kiek smulkesnius gabalėlius. Tuomet puode ištirpinkite sviestą ir į jį supilkite kondensuotą pieną ir kakavą. Maišykite, kol gausis vientisa masė. Sudėkite kūčiukus į pailgą indą ir supilkite ant jų gautą kakavos, kondensuoto pieno ir sviesto mišinį. Palaukite, kol atšals ir palikti stingti šaldytuve. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)