



Tema: „Lietuviški valgiai“

Projekto vadovės: mokytojos Judita Bukauskienė ir Žaneta Taraškienė. Po to mokytoją Taraškienę pakeitė mokytoja Daina Gelažnikaitė.



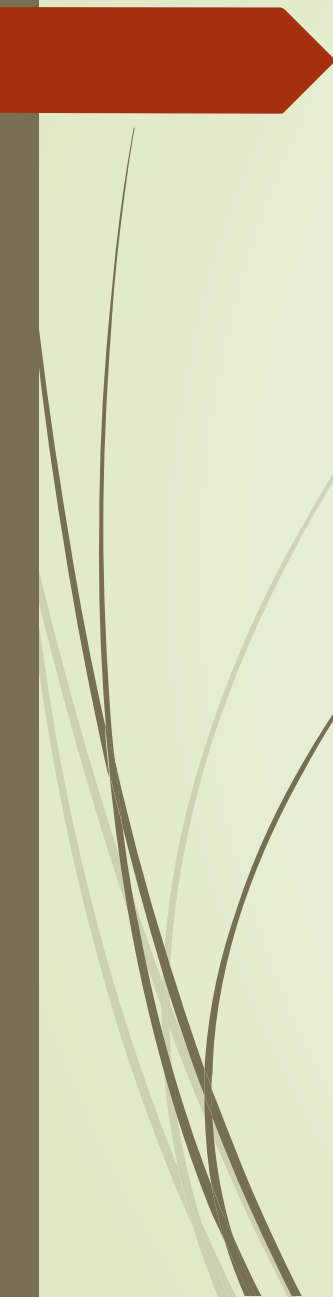
Projekte dalyvavo šie mokiniai:



Urtė Blekaitytė 6a, Mėta Andreja Paulauskaitė 6a, Saulė Petrikaitė 6a, Donatas Tamošauskas 6a, Morta Gutauskaitė 6a, Robertas Bartkėnas 6a, Nida Rukavičiūtė 6a, Rugilė Simutytė 6a, Ugnė Palaitytė 6a, Juras Misgeris 8b, Timas Jurjonas 9a, Donatas Piliutikas 9a, Dovydas Žebrauskas 9a, Martynas Jakas 9a, Aneta Petruškevičiūtė 9a, Rokas Norvilas 9a, Modestas Kaupas 9a, Augustė Gagilė 6b, Fausta Rupšytė 6b, Brigita Zalunskaitė 6b, Greta Gedvilaitė 6b, Jonas Rinkūnas 6b, Rugilė Grigaitytė 6b, Monika Bocman 6c, Elija Ivinskaitė 6c.



Per šį patyriminį ugdymą aiškinomės, ką valgė mūsų protėviai iš skirtingų tautinių regionų, iš kur Lietuvoje atsirado įvairios daržovės ir gaminome senovinius patiekalus, taip susipažindami su mūsų protėvių kasdienybe. Grupėmis ruošėme ir šiuolaikinius patiekalus, juos lyginome su senaisiais. Begamindami priėjome išvadą, kad anksčiau lietuviai daugiausiai valgydavo žvėrieną, konservuotas daržoves iš savo daržų ir nesibaimindavo ir labai riebaus maisto. Viena iš labiausiai vartojamų ir seniausių daržovių buvo barštis – ją buvo galima troškinti, virti ar kepti ant laužo. Daugelis patiekalų, kaip ir kasdienių produktų, yra atkeliavę iš kitų kraštų: Prancūzijos, Vokietijos, Italijos, taip pat ir iš Azijos. Dabar apie atvežtines daržoves papasakosime šiek tiek išsamiau.



BULVĖS (lot. *solanum tuberosum*) šiandien yra svarbi žemės ūkio kultūra pasaulyje. Iš jų pagaminama daugiau kaip 200 maisto ir kitokių produktų. Šios Lietuvos žemės ūkio kultūros, masiškai paplitusios nuo XIX a. vid., atsiradimas faktiškai netirtas ir nežinomas. Todėl literatūroje apie bulvių atsiradimą LDK susiformavo ir mitologizuotų teiginių. Daržuose kaip botanikos retenybė ir vaistai, o jų žiedai vertinti kaip puošybos elementas. Bulvių gumbai patekdavo ir ant jų stalo. Mažesniu mastu bulvės buvo auginamos miestuose. Per kelis šimtmečius iš Pietų Europos bulvės paplito visame žemyne. 1569 metais bulvės buvo auginamos Vroclavo botanikos sode, o nuo 1587 m. kaip vaistas buvo pardavinėjamos šio miesto vaistinėje. Iš miestų ir valdovų dvarų bulvės pateko ir į diduomenės dvarus. Dėl retumo jos buvo brangios. Vėliau pastebėjus didesnį bulvių nei grūdinių kultūrų atsparumą gamtos negandoms, įvertinus jas kaip nuo bado gelbstintį mitybos šaltinį, XVII a. vid. – XVIII a. vid. Prancūzijoje, Prūsijoje ir kt. valstybėse jos pradėtos propaguoti kaip naudingas augalas. XVIII amžiaus pab. Vakarų Europoje bulvės jau buvo svarbi žemės ūkio kultūra kaip nepasiturinčių gyventojų ir kariuomenės maistas. Ne veltui 1777–1779 m. Prūsijos ir Austrijos karas dėl Bavarijos įpėdinystės dar vadinamas „bulvių karu“, nes abi kariuomenės labiau siaubė priešininkų bulvių pasėlius nei kariavo. Apie 1765–1775 m. parašytuose „Metuose“ Kristijonas Donelaitis mini bulves Mažojoje Lietuvoje, kuri priklausė Prūsijai, kaip įprastą kultūrą: „Ar po tam visaip virti kartupelių valgiai / Ir kelmučiai, kad juos sau su uždaru verdi...“.

Karališkas delikatesas

Daugelyje šalių bulvės plito socialinės piramidės principu, iš viršaus – į apačią. Dėl to istoriografijoje neretai iškeliamas ir valdovo Jono Sobieskio (1629–1696) vaidmuo, platinant bulves Abiejų Tautų Respublikoje. Teigiama, kad jis 1683 m. žmonai Marysenkai atsiuntė iš Šv. Romos imperijos imperatoriaus Vienos dvaro daržo gautų bulvių, nurodęs jas auginti karaliaus valdose. Bulvės paplito Varšuvoje.

Kotletai su bulvėmis orkaitėje

Ingredientai

bulvės, 700 g
maltos mėsos (arba sojų faršo), 400 g
svogūnas, 1 vnt.
česnakas (skiltelės), 2 vnt.
kiaušinis, 1 vnt.
grietinė, 80 g
švieži pomidorai, 1 vnt.
šviežios morkos, 1 vnt.
kietasis sūris, 50 g
prieskoniai pagal skonį
druska



1 žingsnis Maltą mėsą sudėkite į dubenį. Pagal skonį įberkite smulkiai supjaustytą svogūną ir česnaką, įmuškite kiaušinį, druskos ir juodųjų pipirų. Gerai išmaišykite.

2 žingsnis Bulves nuskuskite, nuplaukite ir supjaustykite griežinėliais (lyg ruoštumėte bulvių traškučius).

3 žingsnis Kepimo indą patepkite augaliniu aliejumi ir bulves išdėliokite padengdami visą formą, įskaitant dugną ir šonus. Dalį bulvių pasilikite vėlesniam žingsniui. Pabarstykite druska.

4 žingsnis Iš faršo suformuokite rutuliukus ir išdėliokite juos ant bulvių.

5 žingsnis Supjaustykite pomidorus smulkiais gabalėliais, įdėkite grietinės, sumaišykite.

6 žingsnis Faršo kukuliuose padarykite duobeles, į jas įdėkite pomidorus su grietine.

7 žingsnis Morkas smulkiai sutarkuokite ir pabarstykite ant kukulių viršaus.

8 žingsnis Likusias bulves išdėliojame aplink kukulius. Kepimo formą uždengiame folija arba silikoniniu kepimo kilimėliu ir kepame orkaitėje 200 °C apie 30–40 minučių.

9 žingsnis Tada išimame formą iš orkaitės, nuimame foliją ar kilimėlį, pabarstome rutuliukus-kotletus tarkuotu sūriu ir vėl grąžiname į orkaitę 10–15 minučių.

10 žingsnis Orkaitėje keptos bulvės su kotletais yra paruoštos! Šiam patiekalui tiks bet kokios jūsų mėgstamos salotos arba tiesiog šviežios daržovės iš jūsų daržo.

Pusmarškonė košė

Ingredientai

0,5 kg bulvių,
0,5 stiklinės ruginių arba
kvietinių miltų,
0,5 l pieno,
100 g lašinių,
1 svogūno,
1 šaukšto grietinės,
druskos.





GAMINIMAS:

Nuskustas bulves perpjaukite į 4 dalis ir išvirkite. Nusunkite, sugrūskite, įpilkite karšto pieno, suberkite pusę stiklinės ruginių miltų ir maišydami dar pavirkite, kol išnyks miltų kvapas. Pasūdykite.

Keptuvėje paspirginkite smulkiai supjaustytus lašinukus, sudėkite susmulkintą svogūną, supilkite grietinę, dar truputį pakaitinkite ir šiuo padažu užpilkite košę. Patiekite su rūgusiu pienu. Vietoj lašinių galima dėti silkės-supjaustykite mažais gabalėliais ir susmaigstykite į košę. Tai - žemaičių valgis.

Cukinija. Vasarą džiaugiamės ypatingos skalsos ir gero skonio daržovėmis – cukinijomis. Apie šią moliūgų ir aguročių atmainą sužinojome palyginti neseniai: cukinijos Lietuvoje pradėtos auginti tik nuo 1985 metų! Populiarios cukinijų veislės Lietuvoje yra Soraya goldena, Astra polka, Tapir, Greta, Black beauty, Caserta ir kt.





Įdomūs faktai. Cukinija iš tikrųjų yra vaisius, tačiau įprastai žmonės yra praturtinę jas priskirti daržovėms. Vienoje cukinijoje yra tik 25 kalorijos. Cukinijos žiedai taip pat yra valgomi – tai tikrų tikriausia delikatesas tikriems gurmanams. Remiantis „World’s Healthiest Foods Nutrition“ pateikiamais duomenimis, cukinijoje esantys vitaminai ir mineralai gali padėti apsaugoti nuo vėžio ir širdies ligų. Įdomu ir tai, kad ši daržovė – vaisius yra naudojimas ne tik maistui, bet šiandien galima įsigyti muilą, kuris yra pagamintas iš tikros cukinijos.

Cukinijoje yra daugiau kalio nei bananuose. Taip pat yra puikus baltymų, vitamino A, tiamino, niacino (vitamino B3), fosforo ir vario šaltinis. Jose yra ir maistinių skaidulų, vitamino C, vitamino K, riboflavino, vitamino B6, folio rūgšties, magnio ir mangano.

Didelės cukinijos nėra pačios skaniausios. Tobuliausiu skoniu pasižymi cukinijos, kurios yra mažo arba vidutinio dydžio. Be to, kuo cukinijos oda yra tamsesnė, tuo joje yra daugiau vitaminų ir mineralų. Cukinių kartumas yra nulemtas įvairių aplinkos veiksnių: aukšta oro temperatūra, mažai drėgmės, pernelyg mažas mineralų kiekis dirvožemyje ir kt. Kartumą sukelia medžiaga, kuri yra vadinama kukurbitacinu.

Cukinijos yra valgomos žalios, keptos, virtos ir įdarytos. Kai cukinių panaudojimas kulinarijos srityje yra toks platus, labai populiariu ir daugelio pamėgtu yra tapęs cukinių apkepas, cukinių blynėliai, kukuliai, sriuba, salotos ar netgi cukinių pyragas. Turint tokią didelę skirtingų receptų paletę, nuodėmė neišbandyti bent vieno iš jų.

Baltagūžiai kopūstai



Augančių Vakarų Europos ir Šiaurės Afrikos Viduržemio jūros rajonuose. Ilgokai iki mūsų eros pradžios šiuos augalus kultivavo Senovės Iberijoje, kur jie buvo vadinama „asči“. Iš čia kopūstai paplito į Egiptą, Graikiją, Romą. Naujosios eros pradžioje baltagūžius kopūstus pradėta auginti Balkanuose, Užkaukazėje. Visos kopūstų rūšys yra giminingos ir mažai skiriasi viena nuo kitos savo chemine sudėtimi, botaninėmis ir biologinėmis savybėmis, tačiau turi skirtingus vegetatyvinius bei produktyvius organus.

Kopūstas – bastutinių šeimos augalų rūšis. Tai dvimetis žydintis augalas, kurio žiedai gausiažiedėje kekėje. Vainiklapiai geltoni, kartais balti. Ankštaros labai stambios. Stiebas lapuotas, apatiniai lapai stambūs, mėsingi. Visas augalas pilkai žalias.

Tai lapinė daržovė, apvalios arba ovalios formos, sudaryta iš šviesiai žalios arba balkšvos spalvos vidinių lapų, kurie yra apsupti tamsesnės žalios spalvos lapų. Jis yra plačiai naudojamas visame pasaulyje, valgomas virtas arba žalias, kaip salotos, taip pat užkonservuoti rauginti kopūstai yra tiek pat naudingi, nes puikiai išlaiko savo vertingas maistines savybes. Kopūstas turi labai mažai kalorijų, todėl tiks besilaikantiems dietos.

Kopūsto nauda sveikatai

Kopūsto nauda sveikatai yra be galo didelė. Tai yra pigi daržovė, todėl daugelis turbūt ją nuvertina kaip nevertingą ir naudoja tikrai kulinariniais tikslais, bet kopūstas daro stebuklus ir gali padėti išgydyti vidurių užkietėjimą, skrandžio opas, odos ligas, egzemą, geltą, reumatą, artritą, podagrą, širdies ligas, akių sutrikimus, sumažinti antsvorį, sustabdyti senėjimo procesus ir sumažinti Alzheimerio ligos riziką.

Baltagūžiai kopūstai – apsauga nuo vėžio. Pasak gydytojo, tyrimai rodo, kad, bent kartą per savaitę valgant kopūstų, dvigubai mažėja tikimybė susirgti storosios žarnos vėžiu.

Orkaitėje kepti kopūstai su obuoliais

- Baltagūžiai kopūstai 1 kg
- Obuoliai 600 g
- Svogūnai 450 g
- Česnakai 1 skiltelė
- Muskato riešutas žiupsnelis
- Cinamonas žiupsnelis
- Gvazdikėliai žiupsnelis
- Rudasis cukrus 3 šaukštai
- Baltojo vyno actas 3 šaukštai
- Sviestas 15 g
- Druska žiupsnelis
- Juodieji malti pipirai žiupsnelis

1. Aštriu peiliu plonai supjaustykite kopūstą. Į didelį kepimo indą dėkite sluoksnį kopūstų, tada sluoksnį svogūnų ir obuolių. Pabarstykite česnakų, prieskoniais ir cukrumi. Keletą kartų pakartokite. Viršų pašlakstykite actu ir užberkite sviesto gabalėlių.

2. Uždenkite dangčiu ir kepkite nelabai karštoje orkaitėje 2 - 2 ½ valandos. Kepimo metu vieną ar du kartus pamaišykite.

3. Ko nesuvalgysite, užšaldykite.



Žiediniai kopūstai

Žiediniai kopūstai (kalafiorai) yra kilę iš Kipro salos. Vakarų Europos kraštuose buvo pradėti auginti XVI amžiaus pabaigoje. Žiediniai kopūstai - vertingas dietinis maistas vaikams bei ligoniams, nes jie turi lengvai virškinamų baltymų ir mažai ląstelienos. Žiediniai kopūstai turi labai daug vitaminų C, B1, B2 ir K, be to, - gana daug baltymų, riebalų, beazotinių ekstraktinių medžiagų, taip pat cukraus, karotino, kalio, kalcio, geležies, retai daržovėse aptinkamos veikliosios medžiagos cholino. Nuo kada kopūstai auginami Lietuvoje tiksliai nežinoma, greičiausiai XIV a. lietuviai kaip ir prūsai kopūstų neaugino.



Kepti brokoliniai ir žiediniai kopūstai

Ingredientai

- Brokoliniai kopūstai 450 g
- Žiediniai kopūstai 275 g
- Alyvuogių aliejus 4 valg. š.



- Brokolinius ir žiedinius kopūstus išskirstykite panašaus dydžio žiedynais, sudėkite į didelį dubenį, supilkite aliejų, uždenkite ir gerokai pakratykite, kad visos daržovės sudrėktų nuo aliejaus ir savo sulčių.
- Į negilų kepimo indą daržoves sudėkite vienu sluoksniu ir kepkite 220 °C orkaitėje 15 min. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite.

Moliūgai

Sakoma, kad pirmąkart moliūgo sėklos užfiksuotos dar prieš tris tūkstančius metų prieš Kristų. Ir nors iš tų sėklų išauginti moliūgai gerokai skyrėsi nuo šiandienių, moliūgas buvo viena pirmųjų daržovių, kurią žmogus pritaikė maistui. Į Lietuvą moliūgai atkeliavo 16 a., bet, aišku, buvo auginami gyvuliams šerti. Naudojo ir maistui, bet ne taip plačiai. Labiau susidomėta prieš kokius 25 metus. Moliūgus visi isivaizduja oranžinis, apvalus ir su sėklomis viduje, tačiau moliūginių šeimoje yra maždaug 700 rūšių. Visgi Lietuvoje populiariausi raudonieji, muskatiniai, sviestiniai, aliejiniai ir makaroniniai moliūgai, o pastarieji mums geriau žinomi kaip aguročiai.



Morkos

➤ Morkų spalvos

Morkos buvo įvairių spalvų. Pavyzdžiui, X a. Afganistane ir Pakistane augindavo violetines morkas. Vėliau, XIV a., Europoje morkos buvo avietinės, baltos ar geltonos. Istorijoje yra žinomos netgi juodos, raudonos ir žalios spalvų morkos.

➤ Morkų nauda

Jei norime savo organizmą papildyti vitaminais arba paprasčiausiai pakelti nuotaiką, valgykime daugiau morkų. Jose yra nemažas kiekis B grupės vitaminų, taip pat vitaminų C, E, K, PP, mineralinių druskų (kalio, geležies, jodo, fosforo, magnio, vario).

Jei norite ilgiau išlaikyti jaunatvišką odos išvaizdą ir kiek įmanoma labiau atitolinti raukšlių atsiradimą, taip pat valgykite morkas. Morkose gausu antioksidantų: beta karoteno, vitaminų A, E ir C. Jei norite pagerinti odą, galite gerti morkų sultis arba naudoti jas kaukėms. Svarbu nepamiršti, kad morkos dažo, suteikia odai oranžinę spalvą, todėl jų kaukėmis geriausia mėgautis vakare, ne ilgiau kaip 5 minutes ir tik kartą per savaitę. Atsižvelgdami į savo odos tipą morkas derinkite su kitomis medžiagomis. Odą prisodrinsite drėgmės ant veido retkarčiais užsidėję morkų kaukę. Sutarkuokite vieną morką, įberkite šaukštelį krakmolo, įmuškite kiaušinio trynį ir įlašinkite kelis lašus spanguolių sulčių.

Moksliniai tyrimai įrodė, kad morkos mažina riziką susirgti plaučių, krūties ir storosios žarnos vėžiu, tokias morkų savybes lemia jose esantis falkarinolis, kuris neaptinkamas daugiau jokiose kitose daržovėse. Tiesa, tam, kad net iki 40 proc. sumažėtų vėžio rizika, reikėtų suvalgyti mažiausiai penkias morkas per dieną.

Purus ir drėgnas morkų pyragas

INGREDIENTAI:

- Porcijų skaičius: 8
- 250 gramų morkų
- 250 gramų miltų
- 4 vienetai kiaušinių
- 200 gramų cukraus
- 180 mililitrų aliejaus
- 50 gramų krakmolo
- 2 šaukšteliai kepimo miltelių
- 1 šaukštelis vanilinio cukraus
- 1 žiupsnelis druskos



PARUOŠIMO BŪDAS:

Paruošimo laikas: Apie 1 val.

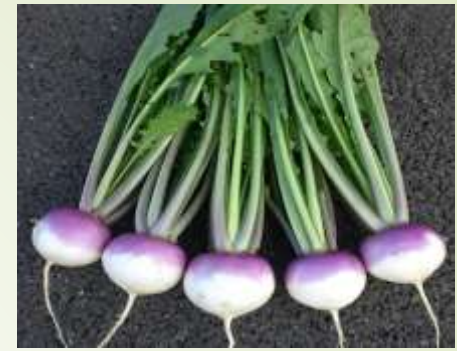
1. Morkas smulkiai sutarkuojame ir atidedame į šalį.
2. Kiaušinius labai gerai išplakame su cukrumi, vaniliniu cukrumi ir žiupsneliu druskos iki purumo.
3. Į kiaušinių plakinį supilame aliejų, sudedame tarkuotas morkas ir išmaišome.
4. Į tešlą sudedame persijotus miltus, sumaišytus su krakmolu ir kepimo milteliais. Išmaišome iki vientisos masės (bet nepermaišome per daug, nes permaišius pyragas blogiau kils kepant).
5. Tešlą supilame į kepimo popieriumi išklotą arba sviestu pateptą ir miltais pabarstytą kepimo formą ir šauname į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę. Kepti reikėtų apie 40-50 minučių, bet tikslus kepimo laikas priklausys nuo kepimo formos dydžio - kuo pyragas plonesnis, tuo iškeps greičiau. Ar iškepė patikrinkite įsmeigdami medinį pagaliuką - jeigu ištrauksite jį švarų, neapsivėlusį tešla, vadinasi pyragas iškepęs.
6. Išėmus iš orkaitės leiskite truputį atvėsti formoje. Tada jeigu norisi galima dar papuošti cukrus pudra ir skanauti!

KADA IR KAIP LIETUVA SUŽINOJO APIE POMIDORUS

Lietuvoje pomidorai pradėti auginti 19 amžiuje, bet tik kaip dekoratyvinis augalas dvarininkų sodybose bei botanikos soduose. Po pirmojo pasaulinio karo paplito ir tarp valstiečių bei buvo pradėti vartoti maistui. Pirmieji selekciniai darbai buvo vykdomi Dotnuvos mokomajame darže, atrankos būdu. Profesorius tirdamas užsienines agurku, pomidoru, ridikėlių, gūžinių kopūstų veisles, siekė atrinkti derlingas, ištvermingas nepalankioms meteorologinėms sąlygoms, atsparias ligoms ir kenkėjams, ūkiškai vertingas veisles. Šiuo metu galime pasidžiaugti krūva lietuviškų veislių tinkamų auginti ir šiltnamyje, ir lauke.



Ropė



Ropių tėvyne laikomos Europa ir Azija.

Senovės persai ir egiptiečiai ropes augino maistui, tačiau manė, kad jos tinkamos valgyti tik vargiesiems. Pavyzdžiui, Egipte ropėmis buvo maitinami piramidės statę vergai.

Senovės Romoje keptas ropes valgydavo visų luomų atstovai. Romėnams netgi neužtekdavo savo išaugintų ropių, todėl iš pavergtų tautų jie reikalaudavo duoklės ropėmis. Taip ši daržovė dar labiau paplito Europoje, ypač Reino pakrantėse.

XVI amžiuje Prancūzijoje ropės buvo toks svarbus maisto produktas, kad joms neužderėjus kildavo badas.

Anglijoje ropės pradėtos auginti XVI amžiuje. Anglai valgė ne tik ropių šakniavaisius, bet ir jaunus lapelius.

Rusijoje ropes augino dar prieš Didžiosios Maskvos kunigaikštystės įsikūrimą. Tada atsirado ir populiari pasaka „Senis ir ropė“. Tuo metu Rusijoje ropės buvo būtinas kasdienis patiekalas. Žmonės ropes valgydavo su žuvimi, mėsa, gamindavo ropių girą.

Lietuvoje ropės šaltiniuose minimos nuo 1586 m. (Upytės teismo dokumentuose). Gausiai augintos iki XVIII a., kol jas išstūmė bulvės. Ropės daugiausia valgytos virtos, vėliau – žalios.

SALOTA

- Salota — vienmetis žolinis augalas, priklausantis astrinių šeimai. Augalo pavadinimas kildinamas iš lotyniško žodžio lactuc (liet. „pienas“).
- Egzistuoja keletas salotų atmainų, bet labiausiai žinomos ir vartojamos lapinės bei gūžinės salotos. Lapinės salotos augina didelius pailgus šviesiai žalios spalvos lapus, bet nesuka gūžės. Gūžinių salotų lapai suformuoja purias gūžes.
- Salotų tėvynė nėra žinoma, nors kai kurie mokslininkai visų salotų pradininkėmis linkę laikyti salotas, augančias Pietų ir Vakarų Europoje. Kiti tyrinėtojai salotų tėvyne vadina Indiją ir Centrinę Aziją. Sėjamasias salotas jau augino senovės egiptiečiai, romėnai, graikai. Kinijoje salotos žinomos jau bent 6 000 metų. Vis dėlto į Europą jos atkeliavo tik XVII amžiuje, o į Rusiją — valdant Petru I, kuris su jam būdingu užsidegimu ėmė pratinti bajorus valgyti salotas.





ŽIRNIAI IR PUPOS

Žirniai- labai senas kultūrinis augalas. Mažajoje Azijoje jis buvo auginamas akmens ir žalvario amžiuose. Sėklų rasta prie Alpių esančių sričių poliniuose statiniuose. Žirniai buvo vienas svarbiausių senovės graikų ir romėnų, ypač liaudies, maistinių augalų. Centrinėje Europoje jie paplito vėlai – VIII – X a. ir buvo auginami grūdams. XVIII a. žirnius maistui jau plačiai vartojo Prancūzijoje ir Anglijoje. Šis augalas kažkada buvo svarbus genetinių tyrimų objektas, iš jo atrasti Mendelio dėsniai. Šiuo metu žirnis yra modelinis augalas chloroplastų importo sistemoms tirti.

Pupos- Manoma, kad pirmasis pupelių augalas kilęs Anduose ir kitose Mesoamerikos vietose, ir greitai išplito į kitas pasaulio dalis. Pagrindiniai sausųjų pupelių gamintojai yra Indija ir Brazilija. Kinija aprūpina pasaulį daugiau ekologiškų pupelių nei visos kitos augančios šalys kartu. Dėl didelio baltymų kiekio visų rūšių pupos buvo naudojamos mėsai ir žuvims papildyti kultūrose, kur šios prekės kartais tampa menkos. Pupelės, kukurūzai ir skvošas buvo pagrindiniai indėnų maisto produktai.

SKLINDŽIAI SU SPIRGUČIAIS

INGREDIENTAI:

- 2 šaukštai miltų
- 1/8 l grietinės
- 3 kiaušiniai
- 1 šaukštelis druskos
- 4 šaukštai kapotų petražolių
- 1 kg bulvių
- 150 g lašinių
- 4 šaukštai aliejaus



➤ PARUOŠIMO BŪDAS:

- Grietinę suplakti su miltais, kiaušiniais, druska bei petražolėmis. Bulves nuluoti, sutarkuoti, sukrėsti į drobulę ir gerai nuspausti (taip, kad būtų stiklinė sunkos). Į dubenėlį su nuspaustais bulvių tarkiais sukrėsti grietinės plakinį ir išmaišyti.
- Lašinukus supjaustyti kubeliais, o nuluptus svogūnus perpjauti pusiau ir supjaustyti pusžiedžiais. Lašinukus paspirginti keptuvėje, suberti supjaustytus svogūnus ir kepti, kol gražiai pagels. Svogūnų laiškus smulkiai sukapoti.
- Keptuvėje įkaitinti šlakelį aliejaus (kiekvieną blynų porciją kepti su šlakeliu aliejaus), dėti šiek tiek tešlos ir iškepti sklindžius. Iškepusius sklindžius laikyti 120 C orkaitėje.
- Kapotus svogūnų laiškus sumaišyti su spirgučiais bei svogūnais, jei reikia, šiek tiek pakaitinti. Tiekti prie sklindžių.

KANAPIŲ SPIRGINĖ

INGRIDIENTAI

- kanapių sėklų
- pipirų
- svogūno
- druskos



GAMINIMO EIGA

Norimą kiekį kanapių sėklų paskrudinkite sausoje keptuvėje – neilgiau nei 1,5 minutės. Dar šiltas sugrūskite, kad pasidarytų vientisa masė.

Pridėkite pipirų, smulkiai sukapoto svogūno ir druskos pagal skonį. Gerai išmaišykite.

Valgoma karštas virtas bulves mirkant į gautą masę.

<https://www.youtube.com/watch?v=MONZkhIE9d8>

Skrebučiai su voveraitėmis ir mocarela

INGREDIENTAI

- Voveraitės 2 saujos
- Svogūnai 2 vnt. vidutiniai
- Alyvuogių aliejus 2 valg. š. ypač tyro
- Petražolės 1 sauja
- Druska 1 arbat. š.
- Juodieji pipirai 1 žiupsnelis grūstų
- Mocarelos sūris 8 valg. š. tarkuoto
- Duona 8 riekės traškios skandinaviškos ruginės

KAIP GAMINTI

- 1. Voveraites nuvalykite šepetėliu, nupjaukite galiukus. Didesnes voveraites perpjaukite į 2–4 dalis.
- 2. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C. Kepimo skardą ištieskite kepimo popieriumi.
- 3. Svogūnus sukapokite. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir apkepinkite svogūnus. Sudėkite voveraites ir petražolių lapelius. Kepkite keletą minučių.
- 4. Duonos riekes sudėkite į kepimo skardą. Ant duonos sudėkite voveraičių mišinį. Ant viršaus užberkite po šaukštą mocarelos.
- 5. Kepkite, kol sūris išsilydys ir gražiai parus.
- 6. Skrebučius tiekite karštus.

Paprastas pomidorų pyragas

INGREDIENTAI

- Miltai 250 g kvietinių; tešlai
- Druska 1 arbat. š. tešlai; ir dar šiek tiek įdarui
- Sviestas 125 g šalto; tešlai
- Kiaušinių tryniai 1 vnt. tešlai
- Vanduo 50 ml tešlai
- Garstyčios 2 valg. š. įdarui
- Sūris 150 g fermentinio; įdarui
- Pomidorai 4 vnt. dideli; įdarui
- Provanso žolelių prieskoniai 1 valg. š. įdarui
- Alyvuogių aliejus 1 valg. š. įdarui
- Juodieji pipirai 1 žiupsnelis įdarui

KAIP GAMINTI

- 1. Miltus persijokite ir suberkite ant lentelės. Miltų kalnelio viduryje padarykite „šulinėlį“ ir į jį suberkite kubeliais supjaustytą sviestą, kiaušinio trynį, druską ir vandenį.
- 2. Viską sumaišykite ir greitai išminkykite. Svarbu dirbti greitai ir kuo mažiau liestis prie tešlos. Tešla neturi būti labai elastinga ir vienalytė, svarbu, kad nebeliktų didelių sviesto gabalų ir visi ingredientai sušoktų į gabalą.
- 3. Orkaitę įkaitinkite iki 220 laipsnių temperatūros.
- 4. Tešlą iškočiokite ir išklokite ją 22–24 cm skersmens kepimo formos dugną. Subadykite tešlą šakute.
- 5. Patepkite tešlą garstyčiomis, ant jų išdėliokite plonai supjaustytą sūrį. Ant sūrio išdėliokite griežinėliais pjaustytus pomidorus.
- 6. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pabarstykite druska, pipirais bei Provanso žolelėmis.
- 7. Kepkite apatinėje orkaitės lentynoje apie 30 minučių, kol tešla iškeps, o pomidorai gražiai apskrus.
- 8. Valgykite pyragą, kol jis šiltas, arba išsikepkite iš anksto ir pašildykite prieš valgant.

Kepti pastarnokai su medumi ir lazdyno riešutais

INGREDIENTAI

- Pastarnokas 400 g
- Morkos 400 g
- Alyvuogių aliejus 4 valg. š.
- Citrinos sultys 4 valg. š.
- Imbieras 1 arbat. š. maltas
- Cinamonas 1 arbat. š.
- Druska 0,5 arbat. š. arba pagal skonį
- Medus 3 valg. š.
- Česnakai 3 skiltelės sutraiškytos
- Lazdynų riešutai 100 g
- Čiobreliai 5 vnt. šakelės šviežių

KAIP GAMINTI

- 1. Nuskutame pastarnokus ir morkas. 5 minutėms sumetame į verdantį vandenį, nukošiame. Daržovių nebūtina apvirti, bet man taip skaniau. Galite ir tiesiai kepti orkaitėje.
- 2. Visus ingredientus, išskyrus riešutus, sumaišome. Gauta masė užpilame pastarnokus ir morkas, permaišome viską, kad tolygiai pasidengtų.
- 3. Kepame 200 laipsnių temperatūroje apie 30–40 min., arba kol iškepa.
- 4. Lazdyno riešutus sausai pakepiname keptuvėje, atvėsiname, nulupame odelę ir užberiname ant iškeptų daržovių.

Senoviniai moliūgų sklandžiai

INGREDIENTAI

- Moliūgai 400 g tarkuoto; sklandžiams
- Pienas 1 st. sklandžiams
- Miltai 200 g viso grūdo kvietinių; sklandžiams
- Kiaušiniai 2 vnt. sklandžiams
- Druska 1 žiupsnelis sklandžiams
- Cukrus 1 arbat. š. sklandžiams
- Saulėgrąžų aliejus 0,5 st. kepimui
- Šoninė 200 g šaltai rūkytos kiaulienos; padažui
- Svogūnai 1 vnt. smulkiai pjaustytas; padažui
- Sviestas 10 g padažui
- Kmynai 2 žiupsnelis padažui

KAIP GAMINTI

- 1. Pirmiausiai pasiruoškite patį nuostabiausią pagardą blynams – keptuvėje pakepinkite smulkiai supjaustytą šoninę, kol ji taps traški. Suberkite smulkintą svogūną ir kepinkite jį iki auksinės spalvos. Ir tik nepamirškite pabaigoje padažą paskaninti keliais žiupsniais kmynų – būtent kmynai yra svarbiausias šio recepto ingredientas!
- 2. Į didesnę dubenį supilkite miltus, druską, cukrų ir viską užplikykite pakaitinto pieno stikline, įmuškite 2 kiaušinių trynius ir viską išmaišykite.
- 3. Kiaušinių baltymus išplakite iki putų ir taip pat supilkite į tešlą. Moliūgą smulkiai sutarkuokite ir įmaišykite į tešlą. Tešlą maišykite tol, kol ji taps vientisa.
- 4. Blynelius kepkite aliejumi pateptoje keptuvėje, tik nepadauginkite – aliejaus reikės labai nedaug. Blynelius valgykite karštus su šiltu pagardu.

Cukinių ir morkų blyneliai

INGREDIENTAI

- Cukinių 2 puodelis tarkuotos
- Morkos 2 puodelis tarkuotų
- Kukurūzai 1 puodelis konservuotų
- Kiaušiniai 1 vnt.
- Jogurtas 2 valg. š. natūralaus
- Druska 1 žiupsnelis
- Pipirai 1 žiupsnelis
- Viso grūdo miltai 0,5 puodelis
- Kukurūzų miltai 0,5 puodelis
- Čederio sūris 1 sauja tarkuoto
- Kepimo milteliai 2 arbat. š.

KAIP GAMINTI

- 1. Vienne inde sumaišykite cukiniją, morkas, konservuotus kukurūzus, kiaušinį, jogurtą ir prieskonius. Maišykite iki vientisos masės.
- 2. Atskirame dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius.
- 3. Miltus berkite į skystus produktus. Galiausiai suberkite sūrį ir lengvai išmaišykite.
- 4. Kepkite blynus įkaitintoje keptuvėje iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus. Patiekite su natūraliu jogurtu ar grietine.

AVIŽINIAI SAUSAINIAI

INGREDIENTAI

- 200 g minkšto sviesto
- 200 g rudojo cukraus
- 1 kiaušinis
- 125 g miltų
- 2 ½ puodelio gretai paruošiamų avižinių dirbsnių
- ½ arb. š. kepimo miltelių
- ½ arb. š. druskos



GAMINIMO EIGA

- 1. Įkaitinkite orkaitę iki 180°C temperatūros. Kepimo popieriumi iškllokite kepimo skardą.
- 2. Išplakite elektriniu plaktuvu sviestą iki purumo. Suberkite rudąjį cukrų ir išplakite.
- 3. Įmuškite kiaušinį ir dar kartą išplakite iki vientisos masės.
- 4. Kitame dubenyje sumaišykite miltus, avižinius dribsnius, kepimo miltelius ir druską.
- 5. Suberkite miltų mišinį į sviesto plakinį ir išmaišykite
- 6. Imkite drėgnomis rankomis po gabalėlį tešlos ir tarp delnų suformuokite apvalius rutuliukus. Išdėliokite juos ant kepimo skardų, palikdami kelių centimetrų tarpus. Kiekvieną tešlos rutuliuką švelniai paspauskite, kad taptų šiek tiek plokščias.
- 7. Kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 15-18 minučių, kol taps gražiai auksinės spalvos. Sausainių karšteliai turi būti traškūs, o vidus – minkštas. Neimkite iš kepimo skardos sausainių dar karštų, leiskite jiems kiek pastovėti ir sutvirtėti.