

gyti dabar“, ragindamas žmo-
nes rinktis sezoninį maistą. To-
kiu pat pavadinimu išleistos

Kodėl mums tai svarbu? Pir-
miausia todėl, kad sezoninės
virtuvės idėja – valgyti mais-

produktus, gauname medžia-
gų, kurių juose daugiausia.
Trečias argumentas: maitinda-

Pagrindiniai principai, mai-
tinantis pagal sezonus, labai

mėgautis lengvais vėsinan-
čiais produktais – žiediniais
kopūstais, brokoliais, braškė-

O mes siūlome du patiekalus
lapkričio pietums iš to, ką pa-
diktavo gamta.

interviu | VIRTUVĖJE – KETURI METŲ LAIKAI

Tinklaraščio

„Sezoninė virtuvė“
šeimininkė **Renata
NIČAJIENĖ (nuotr.)**,
save vadinanti Rennie,
polinkų gaminti,
sako, paveldėjusi iš
savo senelių – puikių
šeimininkų.

Viena jų maistą gamindavo
netgi tradicinėms dzūkiškoms
vestuvėms. Rennie prieš metus
pradėjo rašyti tinklaraštį apie
sezoninį maistą ir ėmė dar la-
biau domėtis vietiniais sezoni-
niais produktais.

Kada susidomėjote sezoni- ne virtuve?

Kiek pamenu, visuomet val-
gydavau pagal metų laikus.
Laukdavau vasaros, kad galė-
čiau iki soties pasimėgauti pri-
sirpusiomis ir skaniomis uogo-
mis, rudens, dėl daržovių ir vai-
sių gausos. Ilgėjausi žiemos,
dėl pyragų kvapų namuose,
o pavasario, dėl pirmųjų ža-
lumynų – dilgėlių, rūgštynių,
svogūnų laiškų. Mūsų klimato
juostoje maisto sezonų kaita la-



bai jaučiama ir tai daro virtuvę
įvairią. Pradėjusi rašyti savo
tinklaraštį ([sezonine-
virtuve.blogspot.com](http://sezonine-virtuve.blogspot.com))
dar labiau pradėjau
gilintis į vietinius sezo-
ninius produktus.

Ką Jums reiškia valgyti sezoninį maistą?

Sezoninė mityba yra tokia
natūrali, mums tik belieka įsi-
klaudyti į gamtos kaitą. Juk žie-
mą taip norisi kažko šilto ir jau-
kaus, tirštos šakninių daržovių

sriubos, sotaus mėsos troškinių,
šildančios arbatos ir skanaus
pyrago, o ne tik lengvų salo-

tų. Pavasarį jau būname išsiilgę
žalumos, tai patiekalai su pir-
mosiomis iš žemės lėdančiomis
žolelėmis pavairina mūsų
mitybą, nes daržovių aruo-
dai jau būna išsekę. Vasara –
laikas, kai pilna burna reikia
skanauti įvairias uogas ir atsi-
valgyti jų visiems metams, ma-
žiau laiko praleisti virtuvėje, o
daugiau gaminti ir valgyti lau-
ke. Rudenį svarbu valgyti kuo
daugiau spalvingų daržovių,
jos suteiks taip reikalingų vita-
minų artėjančiai žiemai ir su-
stiprins mūsų imunitetą. Vieti-
nis sezoninis maistas visuomet
bus pats šviežiausias, skaniau-
sias ir kvapniausias.

Gamindama labiau remiatės tradicine lietuviška virtuve ar iš vietinių pro- duktų kuriate ką nors neįprasto?

Savo virtuvės nepava-
dinčiau tradicine lietuviška
virtuve, tai labiau šiuolaikinė
sezoninė virtuvė, puoselėjan-
ti lietuviškumo tradicijas. Ga-
mindama naudoju ir tuos vie-
tinius produktus, kurie anks-
čiau nebuvo tradiciškai lietu-



receptas

Moliūginis Rennie keksas su imbieru ir medumi

JUMS REIKĖS:

- × 180 g sviesto
- × 140 g medaus
- × 1 didelio naminio kiaušinio
- × 250 g burokine tarka tarkuoto moliūgo
- × 100 g rudojo cukraus
- × 350 g kvietinių miltų
- × 1 a.š. kepimo miltelių
- × 1 a.š. tarkuoto imbiero
- × 2 a.š. cukruotų apelsinų žievelių
- × cukraus pudros ir cinamono (pabarstymui)



Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Išlydykite sviestą, jame ištir-
pinkite medų ir kartu su kiaušiniu ir tarkuotu moliūgu išplaki-
te mikseriu. Kepimo miltelius sumaišykite su miltais ir kartu su
cukrumi, imbieru, apelsinų žievelėmis sudėkite į tešlą bei ge-
rai išplakite. Masę supilkite į pailgą kekso formą, išklotą kepi-
mo popieriumi, ir kepkite apie 50 min. Iškepusį keksą aušinki-
te ant grotelių ir apibarstykite cukraus pudros bei malto cina-
mono mišiniu.

viški. Pvz., pomidorai, papri-
kos, čili pipirai, bazilikai ir kt.
Rudenį daug gaminu mexi-
kiečių virtuvei būdingų patie-
kalų, nes Lietuvoje būna pats
pomidorų, paprikų, čili pipi-
rų sezonas.

Kokius produktus labiau- siai mėgstate rudenį?

Vėlyvą rudenį daug patie-
kalų gaminu iš moliūgų, įvai-
rių rūšių šviežių ir raugintų ko-
pūstų, kepu pyragus su obu-
liais ir kriaušėmis.