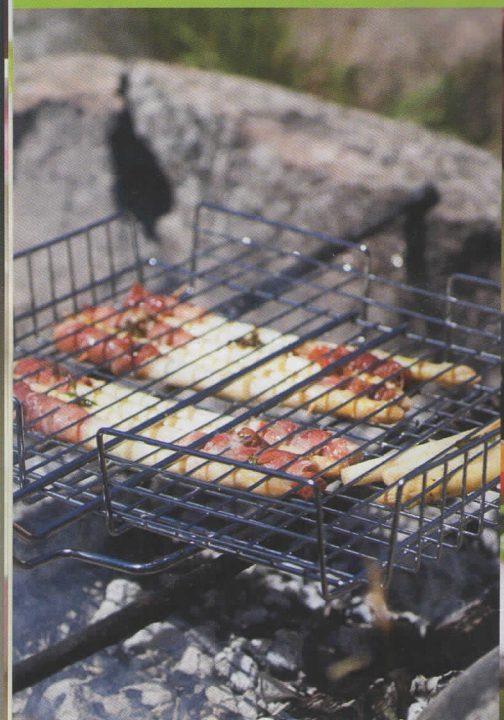




„SEZONINĖ VIRTUVĖ“: rūgštynės pavasarij, žemuogės vasarą



„Mano virtuvės filosofija labai paprasta – valgyti patį šviežiausią maistą, kokį tik galima rasti tuo metų laiku“, – sako **Renata Ničajienė**, tinklaraščio „Sezoninė virtuvė“ autorė. Tuo įsitikinome patys, karštą birželio popietę aplankę Renatą vasarnamyje, kur šeimyna iki soties mėgaujasi gamtos ir vasaros teikiamais malonumais.

Atvykus į karščiu alsuojantį Druskininkų kurortą, parko paunksmėse įsikūrusiame vasarnamyje pasitinka besišypsanti šeiminiukė ir atostogaujanti jos mažoji padėjėja. Besišnekučiuodamos apie aistrą maistui apžiūrime Renatos „valdas“ – priekonių ir daržovių lysvę, pačios Renatos jaukiai vadinamą „daržininkystės eksperimentu“, žemuoges, serbentus ir aplink pastolius besiraizgančias vynuoges. „Saldžios, – porina Renata, – labai labai gardžios.“ Šeiminiukė užkuria laužą, kuris vasarą atstoja orkaitę, ir iškepa lengvai marinuotus baltuosius šparagus. Įsitaisome saulės atokaitoje ant jaukių minkštasuolių ir šnekučiuojamės. Apie viską: vasarą, maistą, kasdienybę ir sezoninę virtuvę.

Renata, kaip Jūsų gyvenime atsirado sezoninė mityba? Kas pastūmėjo sugrįžti, regis, laiko mašina atgal, į laikmetį, kai mūsų tėvai ir seneliai valgė tai, ką tuo metu užaugindavo? Tai natūralus poreikis ar vis dėlto labiau mados vėjai?

Sezoninė mityba mane lydi nuo vaikystės. Tikras pavasaris man prasideda šviežių rūgštynių sriuba, vasara – žemuogėmis, suvertomis ant smilgos, ruduo – sultingais obuoliais, o žiema – kvapiais pyragais. Visada stengdavomės valgyti tai, kas tuo metu laiku yra šviežiausia, o dažniausiai tokie būna vietiniai produktai.

Šiais visuotinio vartojimo laikais galima nusipirkti visko ir visus metus. Bet ar daugiau reiškia geriau? Turbūt nereikia įrodinėti, kad mūsų seneliai natūraliai valgė sveikesnį ir daugiau vitaminų turintį maistą. Tai, ką spėjome pamiršti, reikia atgauti ir iš naujo išmokyti, nes šiandieninis produktų perteklius paprasčiausiai klaidina ir nebeleidžia natūraliai rinktis.

Sezoninis maistas turi savotiško žavesio. Ko gero, daugelis prisiminimuose žiemą sieja su sočiu troškiniu ar sriuba, sušildančia akimirksniu, o ne su gaiviomis pomidorų ir agurkų salotomis. Vasarą, natūralu, norisi mažiau apdoroto maisto ir daugiau šviežių salotų, uogų, vaisių, kurie suteikia energijos ir vėsos karštomis dienomis. Ir visai nėra reikalo ilgai užsibūti virtuvėje kepat mielinius pyragus, kur kas maloniau laiką leisti gryname ore.

Džiaugčiausi, jei sezoninis maistas taptų visuotine mada. Manau, tai duotų ilgalaikės naudos: juk žmonės suprastų, kuo skiriasi švieži, kas sezoną besikeičiantys produktai, vargiai ar besigundytų pirkti visus metus parduotuvių lentynose vienodai liūdintais tas pačias bekvapes daržoves.

Papasakokite apie savo virtuvės filosofiją. Ar tai reiškia, kad Jūsų namuose niekuomet nerastume bananų, avokadų, figų ir pan.?

Mano virtuvės filosofija labai paprasta – valgyti patį šviežiausią maistą, kokį tik galima rasti tam tikru metų laiku. Juk vietoje užaugintas maistas visuomet bus pats šviežiausias, kvapiausias ir skaniausias. Transportuojama mėsa ir žuvis – šaldomos, švieži vaisiai ir daržovės, kad išsaugotų prekinę išvaizdą, yra apdorojami ir, žinoma, jau po savaitės tampa nešvieži.

Sezoninis maistas – tai ne tik sezoniniai produktai, tai ir maisto ruošimas. Dar mūsų seneliai krosnis kurdavo ir jose kepdavo, troškindavo dažniausiai tik šaltuoju metų laiku. Įvairūs kepiniai dažniausiai būdavo kepami vėlų rudenį, žiemą ir pavasarį, o vasarą persikeldavo į vasarines lauko virtuves, kur daugiau virdavo. Manau, tai pritaikoma ir šiais laikais: aš orkaitėje daugiausia gaminu šaltuoju metų laiku, o vasarnamyje visai jos neturiu – čia orkaitę

atstoja lauko židiny, juk taip malonu maistą ruošti lauke.

Vasara – uogų laikas, stengiuosi jų atsivalgyti visiems metams, juk kai miške pilna žemuogių, mėlynių, lysvėse raudonuoja braškės, net mintis nekyla apie bananus ar rudeniu kvepiančius obuolius. Ruduo – vaisių ir spalvingų daržovių laikas, kas gali būti skaniau už kvapų obuolį ar prinokusią kriaušę, žiemą valgau šaknines daržoves, obuolius ir spanguoles, pavasarį – daigintas sėklas ir grūdus, ankštines daržoves.

Kiek, Jūsų manymu, tai yra harmonijos su aplinka palaikymas, o kiek sveiko gyvenimo idėjos?

Aišku, sveikiausia valgyti ką tik išrautą morką ir dar geriau, jei ji būtų netręšta cheminėmis trąšomis. Gyventi harmoningai su gamta ir valgyti maistą, kurį tuo metu užaugina ir subrandina žemė, juk taip natūralu. Juk ir vištos žalią pavasarį daugiau kiaušinių deda nei šaltą žiemą ir karštą vasarą, ir karvės daugiau pieno duoda, kai aplink daugiau sultingos žolės. Jeigu manęs kas nors paklaustų, kodėl verta valgyti sezoninį maistą, atsakyčiau klausimu: „Pasakykite nors vieną priežastį, kodėl neverta?“

Vasaros daržovių sezonas įsibėgėja. Kokia Jūsų mėgstamiausia ir kokį gardžiausią patiekalą su ja gaminatė?

Mėgstu beveik visas daržoves, pradedant rabarbarais ir ridikėliais ankstyvą pavasarį, šviežiomis morkomis, burokėliais, žirneliais vasarai įsibėgėjus ir baigiant agurkais, pomidorais, cukinijomis ir šviežiomis bulvėmis rudenėjant, molitūgais, kopūstais rudeniu prasidėjus. Negalėčiau išskirti vienos vienintelės mėgstamos daržovės. Kiekviena turi savo vietą ir laiką.

Rugpjūtį mėgstu gaminti įdomų patiekalą – nesaldų cukinijų tortą, kurį išmokau iš vyro močiutės. Kepu didelius cukinijų blynus, o ataušusius per kepu naminio majonezo ir jogurto padažu su česnakais, šviežiomis prieskoninėmis žolelėmis, torto viršų puošu pomidorais ir bazilikų lapeliais. Labai gražus ir skanus patiekalas.

Puoselėjate užmirštas tradicijas?

Man labai svarbios tradicijos, kurias perėmiau iš savo močiutės, mamos ir vyro giminės. O svarbiausia jas perduoti savo vaikams, kad tos tradicijos niekuomet nenutrūktų. Labai noriu, kad mano vaikų vaikystė būtų skani, pilna kvapų, tikro ir sveiko namuose gaminto maisto, nes tik tada yra viltis, kad jie ir patys norės išmokyti gaminti maistą namuose ir juo maitinti jau savo vaikus.

Vasarą ir rudenį smagu – daržo ir sodo gėrybių tiek, kad vežimu gali vežti. O žiemą? Gal galėtumėte papasakoti, kaip atrodo kasdienis Jūsų stalas ne tokiais „turtiniais“ metų laikais.

Sunkiausi Lietuvoje, sezoniniu požiūriu, turbūt yra sausio, vasario ir kovo mėnesiai, kai lietuviškos daržovės ir vaisiai jau būna praradę didelę dalį vitaminų. Tais mėnesiais valgome citrusinius vaisius, kartais nuperku ir bananų. Beje, citrusinių vaisių sezonas tuose kraštuose, kur jie auga, ir yra žiema bei ankstyvas pavasaris. Citrinų mano virtuvėje rasite visada, o neseniai sužinojau, kad citrinmedžiai vaisius veda visus metus.

Šaltuoju metų laiku valgome riešutus, džiovintus vaisius, nebūtinai tik Lietuvoje augintus. Žiemą niekada neperku pomidorų, agurkų ir braškių, o vasarą – apelsinų ir pernykščių obuolių. Nuo vaikystės mėgstu arbūzus ir, aišku, juos

Vasaros mėgstamiausias



RABARBARŲ PYRAGAS su baltymų kepture

Pyragas skaniausias visiškai ataušęs – saldžiarūgštis ir drėgnas.

Tešlai: 200 g miltų • 75 g cukraus • 100 g sviesto • 1 kiaušinis • 3 šaukštai vandens • žiupsnelis druskos.
Įdarui: 800 g rabarbarų • 50 g cukraus • žiupsnelis vanilinio cukraus.
Baltymų kepturei: 2 kiaušinių baltymai • 1 šaukštas citrinų sulčių • 100 g cukraus.

Iš tešlai skirtų produktų plaktuvu išskukite tešlą ir dėkite 30 min. į šaldytuvą. Rabarbarus nuplaukite, nulupkite, supjaustykite gabaliukais ir sumaišykite su cukrumi. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Atšalusią tešlą iškočiokite ir įtieskite į skardą. Ant tešlos suberkite paruoštus rabarbarus ir pašaukite kepti. Kol pyragas kepa, paruoškite baltymų masę: baltymus su cukrumi ir citrinų sultimis gerai išplakite iki standumo. Pyrago pagrindą ištraukite, kai kraštai pradės rauduoti (po 25–30 min.). Ant karšto pyrago užtepkite baltymų masę ir pašaukite į dar karštesnę, iki 220 °C įkaitintą, orkaitę. Kepkite 5–10 min.

valgau vasaros pabaigoje ir rudens pradžioje, nes tada jie patys skaniausi ir pigiausi, bet niekad – žiemą ir pavasarį.

Žiemą valgome daug grūdinių kultūrų: pusryčiams verdu košes, pietums – troškinius ir sočias sriubas iš šakninių daržovių, valgome daugiau mėsos. Žiema – laikas, kai daugiausia kepu pyragų ir duonos kepinį. Mėgstu šviežias spanguoles, jų turguje galima nusipirkti visą žiemą. Sutrinu su cukrumi ar medumi ir valgome su blynais, desertais. Labai skanu, o ir kiek vitaminų. Žiemą mėgstame ir tarkuotas kalmarų salotas su grietine, džiovintais krapais – daug vitaminų ir gardu. Smalžiaujame ir vasaros gėrybių, uždarytų dideliuose ir mažuose indeliuose.

Iš kur semiatės įkvėpimo?

Mane labiausiai įkvepia knygos. Pauliaus Jurkevičiaus „Staltiesės ritmu“ tik dar labiau patvirtino mano požiūrį į maistą – man artimos joje dėstomos mintys, o Nijolės Marcinkevičienės „Metai už stalo“, pilna senolių išminties ir laiko patikrintų receptų, tapo mano stalo knyga.

Turbūt mane, kaip ir daugelį, įkvėpia Jamie Oliverio knygos ir laidos. Jis labai charizmatiška asmenybė, o patiekalai – paprasti ir lengvai pagaminami.

Seku lietuviškus, kitų šalių maisto tinklaraščius, kur randu labai daug idėjų. O visų labiausiai mane įkvėpia skanūs vaikystės prisiminimai ir šeima, kuri skatina nesustoti gaminti.

O kaip gimė Jūsų tinklaraštis? Kas paskatino savo žiniomis ir receptais dalytis su kitais?

Rašyti savo tinklaraštį mane įkvėpė *seni, geri* lietuviški maisto tinklaraščiai. Juos skaitydama svajoju apie savąjį. Pirmoji mintis buvo, kad tinklaraštis man atstos receptų sąsiuvinį ir bus vaizdinė kulinarinė medžiaga augančiai dukrai.

Atsiradus daugiau laisvo laiko pagaliau įgyvendinau savo svajonę. „Sezoninė virtuvė“ sujungia visas tris mano aistras: maisto gamimą, rašymą ir fotografiją. Man tai savotiška kūryba.

Rašote apie valgius, būdingus konkrečiam metų laikui, paruoštus su sezoninėmis gėrybėmis. Ar lieka vietos kitų šalių virtuvių eksperimentams, mūsų kraštui neįprastais produktais, valgiais?

Iš kiekvienos kelionės stengiuosi parsivežti po kulinarinę knygą ar žurnalą. Kelionėse domiuosi tos šalies maistu ir stalo kultūra. Iš kiekvienos pasaulio virtuvės yra ko pasimokyti, o jų patiekalus stengiuosi adaptuoti pagal mūsų klimatą ir produktus. Jei negaliu gauti šviežių produktų, reikalingų patiekalui paruošti, bandau juos pakeisti kitais, taip patiekalas įgauna daugiau spalvų. O kelionėse stengiuosi atsivalgyti tų produktų, kurių nėra Lietuvoje, pavyzdžiui, šviežių jūrų gėrybių ar egzotinių vaisių.

Gaminti, fotografuoti, rašyti, bendrauti su skaitytojais – tai nemažai laiko užimanti veikla. O ką ji Jums duoda?

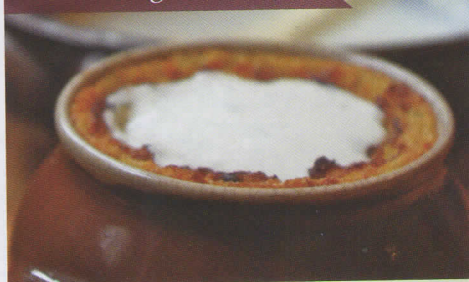
Man patinka gaminti, fotografuoti ir rašyti. Visų pirma aš gaunu didelį pasitenkinimą iš to, ką darau, save realizuoju, kuriu. Tinklaraštis mane verčia pasitempti, ieškoti naujų įdomių receptų, juos išbandyti ir aprašyti. Šeima nuolat valgo įvairų maistą, ragauja naujus patiekalus. Man džiugu, kai ir kitiems patinka mano receptai, taip susiradau nemažai bendraminčių. Man patinka tai, ką darau, tuo mėgaujuosi ir stengiuosi daryti gerai.

Negaliu nepaprašyti išduoti mėgstamiausią savo ir šeimos patiekalą.

Skaniausi mūsų šeimoje yra savaigtaliai, kurie prasideda jau penktadienio vakare picos vakarėliu. Visi draugai ir giminaičiai seniai žino, kad jei užsuks penktadienio vakare, visada bus pavaišinti pica.

Pica suteikia daug laisvės, įdarą galima keisti ir parinkti pagal sezoną. Mūsų mėgstamiausios picos su džiovintais grybais, su smidrais, su pomidorais ir lietuvišku varškės sūriu. Savaigtalio pusryčiams visada kepame blynus ir juos valgome su sezoniniais priedais: birželį su šviežiu medumi ir žemuogėmis, liepą su jogurtu ir mėlynėmis, žiemą su trintomis spanguolėmis, o rudenį blynus kepame su obuoliais. Sekmadienio popietės skirtos arbatai su kepiniais ir saldumynais. **W**

Rudens mėgstamiausias



BULVIŲ PLOKŠTAINIS su džiovintais baravykais, varškės ir peletrūnų padažu

Plokštainiui: 3 kg bulvių • 3 morkos • 3 svogūnai • ½ l kefyro, druskos.

Paspirginti: 300 g smulkiai pjaustyty lašinukų • 3 smulkiai pjaustyti svogūnai • 1 sauja džiovintų baravykų • juodieji malti pipirai.

Padažui: 400 g riebios varškės • 2 šaukštai grietinės • 10 šaukštų pieno • 2 šaukšteliai džiovintų peletrūnų • druska • malti juodieji pipirai.

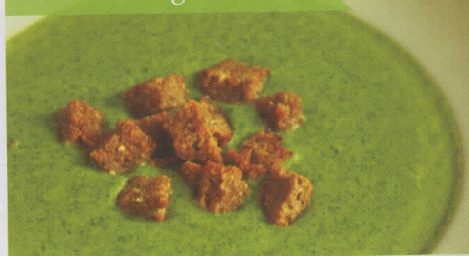
Nuskustas bulves, morkas ir svogūnus sutarkuokite elektrine tarkavimo mašina, tarkių masę užbaltinkite kefyru (galite pilti ir pieną, bet su kefyru plokštainis iškepa minkštesnis) ir paskaninkite druska.

Keptuvėje paspirginkite lašinukus, suberkite ir apkepkite svogūnus, galiausiai sudėkite mirkytus pjaustytus grybus ir pagardinkite pipirais. Paruoštą padažą dar karštą supilkite į tarkius ir gerai išmaišykite. Gautą masę supilkite į keraminį indą ar mažesnius keraminius indelius. Plokštainį kepkite apie 20 min. 220 °C orkaitėje, sumažinę temperatūrą iki 180 °C kepkite dar 40 min.

Kol plokštainis kepa, paruoškite padažą: šakute ištrinkite varškę su druska, pipirais ir peletrūnais, sudėkite grietinę ir viską išsukite mediniu šaukštu. Palengva pilkite pieną ir sukite, kol padažas suskystės ir neliks varškės gumuliukų.

Plokštainį, švelniai kvepiantį grybais ir mišku, kabinkite šaukštais užsipildami varškės padažu.

Pavasario mėgstamiausia



DILGĖLIŲ SRIUBA

Sriubai: 10 vidutinių bulvių • 5 supjaustyti svogūnai • 1 l sultinio • 250 ml riebios grietinės • apie 200 g jaunų dilgėlių • druskos • pipirų • džiovintų čiobrelių • sviesto (kepti).

Skrebučiams: mėgstamos juodos duonos • aliejaus • labai smulkiai pjaustyty česnakų.

Į puodą dėkite sviesto ir kepinkite svogūnus ir geltonumo, tada sumeskite ketvirčiais pjaustytas bulves ir trumpai apkepinę kartu su svogūnais supilkite sultinį. Uždenkite puodą dangčiu ir virkite ant silpnos ugnies, kol bulvės suminkštės.

Dilgėles nuplaukite, nuplikykite verdančiu vandeniu ir supjaustykite. Kai bulvės bus beveik išvirusios, į sriubą sudėkite dilgėles, suberkite prie konius ir trumpai pavirkite. Gautą viralą virtuviniu kombainu sutrinkite iki vientisos masės, supilkite atgal į puodą, pagardinkite grietinėle ir vėl užvirkite. Jei sriuba per tiršta, praskieskite sultiniu.

Kol sriuba verda, paruoškite juodos duonos skrebučius: duoną supjaustykite vienodais kubeliais, suberkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Gabalėlius patepkite aliejumi, pabarstykite smulkiai kapotais česnakais. Kepkite vidurinio karštumo orkaitėje, kol bus traškūs, keliską pamaišykite.

Žiemos mėgstamiausias



CITRININIS KEKSAS

Saldžiarūgštis, drėgnas ir maloniai burbtirpstantis keksas. Tiesiog sukurtas paburkimo arbatos su citrina.

Keksui: 220 g kambario temperatūros sviesto • 220 g cukraus • 270 g kvietinių miltų (405 D rūšis) • 2 šaukšteliai kepimo miltelių • ½ šaukštelio vanilinio cukraus • 4 naminiai kiaušiniai • 4 šaukštai pieno • 2 citrinų smulkiai nutarkuota žievelė.

Keksui sulieti: 2 citrinų sultys • 170 g cukraus.

Įkaitinkite orkaitę iki 160 °C. Plaktuvu gerai išplaukite sviestą, pieną, cukrų, kiaušinius, citrinų žievelę ir vanilinį cukrų. Kai masė taps vientisa, supilkite miltus ir kepimo miltelius. Gerai išsuktą masę supilkite į keksą formą, išklotą kepimo popieriumi. Kepkite orkaitėje apie 35–40 min. Prieš ištraukdami kepinį iš orkaitės patikrinkite pagaliuku, ar vienodai iškepęs šonuose ir per vidurį.

Kol keksas kepa, išspauskite citrinų sultis ir maišykite jas su cukrumi (cukrus neturi visiškai tirpti sultyse). Iškepusį keksą dar šiltą ištraukite iš formelės, kartu su kepimo popieriumi dėkite į grotelį ir suliekite paruoštu citrinų užpilu. Užliekite neskubėdami, atsargiai, leiskite sultims sigirti į šiltą kepinį. Jeigu susidarys nedidelis citrinų perteklius ant kepimo popieriaus, nieko to – aušdamas keksas jį sugers. Kepinį sutepkite neištirpusiu sultyse cukrumi.

Atvėsusį keksą perkelkite į tortinę ir atsargiai pjaustykite.